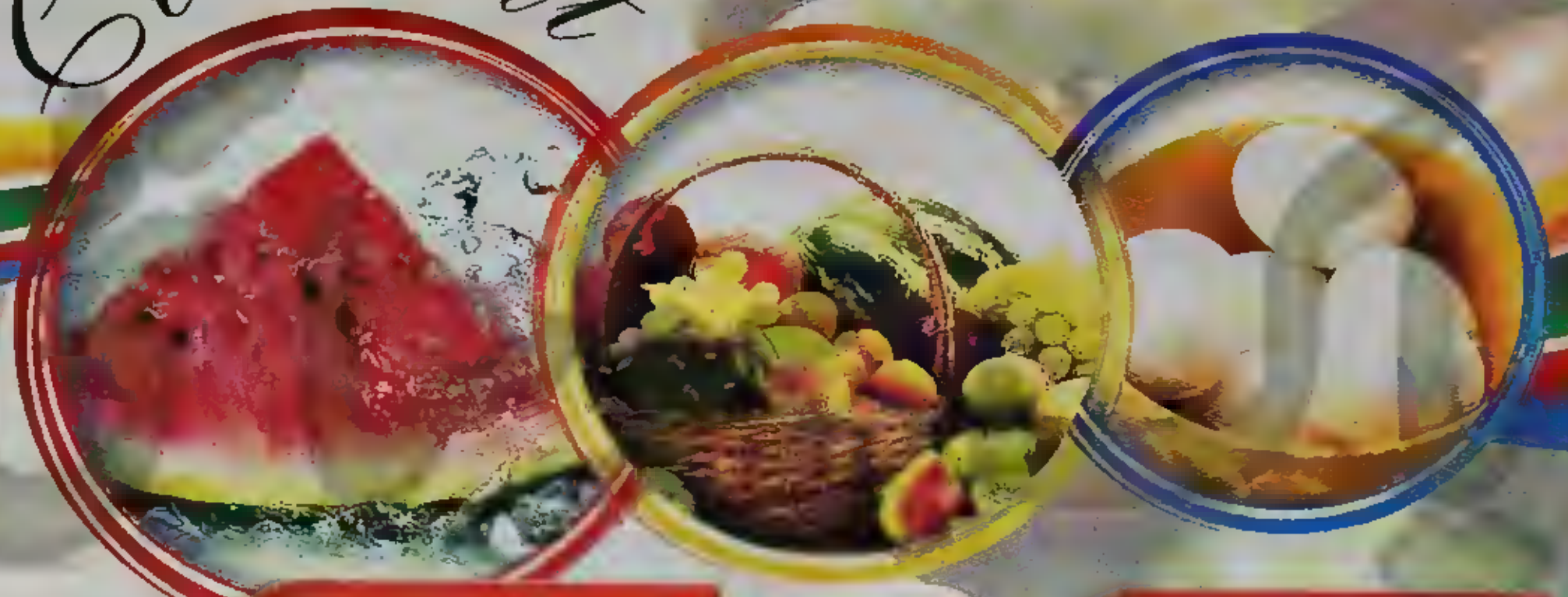
SCANNED BY SUMAIRA NADEEM
MASALA
TV FOOD MAG
HUM
مصالحہ
Volume 7 · Issue 69 April 2015
Content

Editorial

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

دنیا بھر میں 1950ء سے ہر سال 7 اپریل کے دن کو صحت کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت ہر سال اس دن کے موقع پر ایک خاص موضوع کا اعلان کرتا ہے اور پھر ساری دنیا میں اس دن کی مناسبت سے عام لوگوں تک شعور و آگہی کی فراہمی کے لیے خصوصی سیمینارز اور فورمز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت نے عالمی یوم صحت کے لئے ''کھانے کی حفاظت' فارم سے پلیٹ تک'' کا موضوع تجویز کیا ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق غیر محفوظ کھانے کی وجہ سے سالانہ 2 لاکھ افراد اپنی قیمتی جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ فارم سے ہم تک جو خوراک پہنچتی ہے اس حوالے سے گلوبلائزڈ نئے خطرات مسلسل ابھر رہے ہیں۔ نقصان دہ جراثیم' وائرس اور کیمیائی مادوں پر مشتمل جو خوراک ہم تک پہنچتی ہے وہ اسہال سے لے کر سرطان تک سمیت 200 سے زائد بیماریوں کا سبب بن رہی ہے۔ ضروری ہماری اس بات سے آگاہی ہے کہ ہم جو کھانا کھا رہے ہیں وہ کس حد تک محفوظ ہے۔

سبزی' پھل' اجناس اور دیگر اشیائے ضروریہ کو محفوظ انداز میں لوگوں تک پہنچانا حکومت کی ذمہ داری ہے' یہ وہ مسئلہ ہے جس کا حل عوام کے بس کی بات نہیں! عوام اپنے حد تک صرف نقصان دہ بازاری کھانوں کے استعمال سے گریز کر سکتی ہے۔

ایک سروے کے مطابق اس وقت دنیا میں 60 فیصد لوگوں کی خوراک غیر محفوظ اور غیر معیاری ہے۔ مناسب' متوازن' صحت بخش اور معیاری خوراک ہر عمر کے افراد کی صحت مند نشوونما اور بیماریوں سے تحفظ کے لئے ناگزیر ہے۔ معیاری غذا انسان میں عزم و حوصلہ' قوت و توانائی اور حرکت و امنگ پیدا کرتی ہے۔ ناقص' غیر متوازن اور غذائیت سے عاری خوراک سے انسان مختلف قسم کی بیماریوں' ذہنی و جسمانی معذوریوں اور ناامیدی و مایوسیوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ نسل انسانی کی بقاء و تسلسل اور پیداواری سرگرمیوں کے لئے صحت مند اور توانا افراد کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ صرف معیاری و متوازن خوراک کے ذریعے پوری کر سکتے ہیں۔ معیاری افرادی قوت میں کمی قومی قوت عمل کو مضمحل کر دیتی ہے' جس کے نتیجے میں پیداواری سرگرمیاں ماند پڑ جاتی ہیں' جس سے مجموعی قومی پیداوار متاثر ہوتی ہے اور قومی معیشت پر برے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ معاشی ابتری اور سماجی بدامنی مل کر سیاسی عدم استحکام پیدا کرتے ہیں اور یوں گوناں گو مسائل کا شکار قوم مایوسی' ناامیدی' فکری انتشار اور داخلی عدم استحکام میں مبتلا ہو کر قومی بقاء و سلامتی کے سنگین مسائل سے دوچار ہو جاتی ہے۔ معاشی ترقی اور تحفظ خوراک ترقیاتی عمل میں ایک دوسرے کے معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ اس طرح قومی تحفظ خوراک کا مسئلہ دراصل قومی سلامتی کا معاملہ قرار پاتا ہے' لہٰذا اس اہم مسئلے کی جانب انتہائی توجہ وقت کا اہم تقاضا نظر آتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار
ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد
سینئر ویژول ڈائریکٹر۔ سید نبیل احمد' ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی' احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv ~ فون: 03333222353
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11' حسن علی اسٹریٹ' بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو اے این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

ہرا دھنیا، دے کھانوں کو لطف اور ذائقہ

کھانا پیش کرتے ہوئے ہرے دھنیے کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز بہتر کیا جاتا ہے

ہرا ہرا ہرا دھنیا جس دیسی کھانے میں شامل ہو اس کی شان بڑھ جاتی ہے اور وہ کھانے کے ذائقے کو لذیذ بناتا ہے۔ ہرے دھنیے کی سرسبز اور تروتازہ پتیاں نہ صرف دیکھنے والوں کی نگاہوں کو تراوٹ بخشتی ہیں بلکہ یہ غذا کا بھی اہم جز ہیں۔ اس کا بیج پیس کر بطور خشک مصالحہ تقریباً ہر دیسی کھانے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہرے دھنیے کا اصل وطن وسط ایشیاء کے علاقے ہیں جہاں سے یہ جنوبی یورپ پہنچایا گیا، برِاعظم ایشیاء ایران اور ترکی کے ساتھ ساتھ ہندوستان اور پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ قبل ازیں ہرا دھنیا خود رو پیداوار کے طور پر مصر کی تہذیب میں دریافت کیا گیا تھا جہاں اس کی پتیاں چوڑی، خوشبو تیز اور ذائقے میں کسیلا پن نمایاں تھا بعد ازاں افریقہ اور سوڈان کے علاقوں میں ہرے دھنیے کی کاشت کی گئی اور برطانوی علاقوں میں اس کا بھرپور استعمال کیا گیا۔

بائبل میں منا (manna) کے عنوان سے ہرے دھنیے کا تذکرہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے ''سبز رنگ کی پتیاں''۔ ہرا دھنیا جنوبی یورپ اور شمالی افریقہ سے بھارت، جنوبی امریکہ اور پھر مراکو تک پہنچا۔ برطانیہ میں اسے رومیوں نے متعارف کرایا، جہاں یہ انگریزی غذاؤں کا لازمی جزو بن کر رہ گیا۔ چین میں بھی ہرے دھنیے کو بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

دھنیے کا نام فرانسیسی لفظ کوریینڈر (coriandre) سے لیا گیا ہے۔ لاطینی میں اسے کونیاناڈرم (conianadram) سے منسوب کیا گیا ہے۔ بھارت میں اس کو دھنیا اور جارجیا میں کنٹرزا کہتے ہیں۔ ہسپانوی زبان میں ہرے دھنیے کو سلانٹرو (cilantro) کہتے ہیں۔

دھنیا کے پتے تازہ حالت میں سلاد اور ترکاریوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال برصغیر پاک و ہند میں چٹنی میں ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو پکے ہوئے کھانوں پر بطور سجاوٹ استعمال کیا جاتا ہے، بطور خاص دالوں میں اس کے پتے لطف دے جاتے ہیں، تاہم عموماً انہیں پکانے کے دوران کھانوں میں نہیں ڈالا جاتا بلکہ کھانا پیش کرتے ہوئے اس کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز اور ذائقہ دونوں بہتر کیا جاتا ہے۔ دھنیے کے بیج کو پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جب کہ اس کی جڑیں زیادہ تر بھارتی اور تھائی ڈشوں میں استعمال ہوتی ہیں۔

طبی ماہرین دھنیے کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جن مریضوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے اُن کی بھوک کی اشتہاء بڑھانے کے لئے ہرے دھنیے کی چٹنی یا اس کی پتیاں نہایت بہترین ہیں۔ تھکاوٹ دور کرنے، جوڑوں کے درد اور نیند نہ آنے کے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ہرے دھنیے کا استعمال جسمانی نظام، فشار خون اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ دھنیے کے بیج پانی میں اُبال کر پینے سے ہڈیوں کے بھربھرے پن کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ غذا میں دھنیے کا استعمال خون میں چکنائی کی سطح کم کر کے دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ ہلدی میں دھنیے کا جوس ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے۔ ■

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچائیں

دانتوں کو کمزوری' پیلاہٹ اور کیڑا لگنے سے بچانا ہو تو میٹھے کو کبھی بھی علیحدہ سے مت کھائیں بلکہ اسے کھانے کے ساتھ کھائیں تاکہ آپ کے دانت تحلیل ہونے سے بچے رہیں۔ فلاس (مسوڑھوں کی صفائی کے لئے باریک دھاگہ) کا ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ دانتوں کی جڑوں میں جاکر مسوڑھوں کی صفائی کرسکتا ہے۔ زبان کی صفائی بھی دانتوں کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ اسے بھی نرمی کے ساتھ برش کی مدد سے صاف کریں ورنہ اس پر جرثوموں کی تہہ جم جائے گی جو منہ' دانتوں کی بیماریوں اور سانس کی بدبو کا سبب بنے گی۔ کھانے میں موجود قدرتی میٹھا دانتوں پر جم جاتا ہے اور جب جراثیم اس کے ساتھ عمل کرتے ہیں تو دانتوں کے اُوپر کی حفاظتی تہہ گھلنا شروع ہوجاتی ہے لہٰذا صبح اُٹھ کر ناشتے سے پہلے دانت صاف کریں تاکہ جراثیموں اور میٹھے کو ملنے کا موقع نہ ملے۔

پنیر کم کھائیں

پیزا اور پنیر والے برگرز کھانے کے شوقین افراد کے لئے ایک اہم خبر یہ ہے کہ پنیر کا روزانہ استعمال مثانے کے سرطان کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ روزانہ 35 گرام سے زائد پنیر مثانے کے سرطان کے خطرے کو دوگنا کردیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو نباتاتی چکنائی کے بجائے حیاتیاتی چکنائی استعمال کرتے ہیں اُن میں سرطان کے مرض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ غذا میں زیتون کے تیل' مچھلی اور سبزیوں کا استعمال سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ذیابیطس سے بچنا ہے تو دہی ضرور کھائیں

اگر آپ کو دہی کھانے کا شوق نہیں تو فوری طور پر اسے اپنی غذا کا حصہ بنالیں کیوں کہ اس کا روزانہ کا استعمال آپ کو بچائے گا ذیابیطس جیسے موذی مرض سے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں کی جانے والی ایک تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دہی کا روزانہ استعمال ذیابیطس کے خطرے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ تحقیق کاروں نے دہی کو ایک صحت مند غذا قرار دیتے ہوئے کہا کہ روزانہ 28 گرام دہی کھانے سے ذیابیطس کے خطرے کو تقریباً 20 فیصد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق ایک لاکھ 49 ہزار افراد کی طرزِ زندگی اور طبی تاریخ کے اعداد و شمار اور معلومات سے پتا چلا ہے کہ روزانہ باقاعدگی سے دہی کا استعمال کرنے والوں میں ذیابیطس کی دوسری قسم کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ تحقیق میں زیادہ مقدار میں دہی کھانے کا ذیابیطس کے کم خطرے کے ساتھ گہرا تعلق ظاہر ہوا ہے۔ ■

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری

ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش

آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

رشیدہ جمیل (سیالکوٹ)

قادری صاحب! میری بیٹی کی عمر 22 سال ہو چکی ہے کالج میں بھی پڑھتی ہے اسکی کوئی سہیلی نہیں بنتی تھی تنہا تنہا رہتی تھی اور رشتے میں بھی رکاوٹ تھی رشتے آتے ہی نہیں تھے میں بہت پریشان تھی آپ سے موبائل پر رابطہ کر کے مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے لوح مراد بھیجی اور وظیفہ بھی دیا الحمدللہ آپکے وظیفے سے میری بیٹی کی تنہائی ختم ہو گئی ہے اسکی ایک دو اچھی سہلیاں بھی بن گئی ہیں اور بیٹی موبائل پر بھی اُن سے باتیں بھی کرتی رہتی ہے۔ میں آپکی بے حد ممنون ہوں کہ وظیفے کی بدولت میری بیٹی کی تنہائی ختم ہو گئی وظیفہ ابھی جاری ہے دو، تین رشتے بھی آئے ہیں۔ اچھے رشتے ہیں اُمید ہے بات بن جائے گی قادری صاحب اگر رشتہ طے ہو جاتا ہے تو لوح اور وظیفے کا پھر کیا کروں؟

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن میری دعا ہے کہ آئے ہوئے ان رشتوں میں سے ہی کسی کیساتھ آپکی بیٹی کا رشتہ طے ہو جائے رشتہ طے ہو جانے پر بھی وظیفے کی مدت لازمی پوری کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دیجئے گا۔

حمیرا (راولپنڈی)

قادری صاحب! میں اپنی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت پریشان تھی تعلیم یافتہ اور اچھی شکل وصورت ہونے کے باوجود کہیں رشتہ طے ہوتا ہی نہیں تھا لوگ آتے تھے دیکھتے تھے پسند بھی کرتے تھے مگر پھر خاموشی ہو جاتی تھی سمجھ نہیں آتا تھا کس قسم کی بندش ہے جو رشتہ طے ہوتا ہی نہیں ہے مسالہ فوڈ میگزین میں آپکے بارے میں پڑھا تو آپ سے رجوع کیا آپ نے لوح نکاح بھیجی تھی آپکی دعا سے وظیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کا رشتہ بھی طے ہو گیا ہے میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے ابھن وظیفے کی صرف ایک تسبیح نکاح ہونے تک جاری رکھیں۔

شیزا (لاہور)

انکل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا کہ میرے گھر والے راضی ہو جائیں وظیفہ بھی ختم ہو گیا ہے اور آپکی دعا سے میری بھی شادی ہو گئی ہے میں آپکی بہت شکر گزار ہوں آپ نے میرا اتنا مشکل مسئلہ حل کیا۔ انکل! میں جوائنٹ فیملی میں رہتی ہوں اب آپ مجھے کوئی ایسی چیز دے دیں کہ میں ساس، سسر سمیت سب کی ہر دلعزیز بن جاؤں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی شادی مبارک ہو۔ ہر دلعزیز بننے کیلئے میں آپکے مبارک پتھر یاقوت پر پڑھائی کر کے دوں گا انگوٹھی بنوا کر پہن لینا۔ پڑھائی والے یاقوت کی انگوٹھی جب تک آپکے ہاتھ میں رہے گی انشاء اللہ تمام سسرالی رشتہ دار آپکے گرویدہ ہو جائیں گے اور آپ سب کی ہر دلعزیز شخصیت بن جائیں گی۔

بشیر حسین (کراچی)

قادری صاحب! مجھے 4 ماہ ہوئے آپ سے لوح مشتری لی تھی میری گارمنٹس فیکٹری ہے جو کہ بالکل بند ہونے کے قریب تھی بہت پریشان رہتا تھا کہ آگے کیا ہو گا ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ قادری صاحب سے لوح مشتری حاصل کر لو۔ رزق کی کشادگی اور دولت کے حصول کیلئے ان کی لوح مشتری بڑی پر اثر اور جلدی اثر دکھاتی ہے میرے دوست نے بھی آپ سے لوح مشتری لی ہوئی تھی قادری صاحب 4 مہینے کے اندر ہی لوح مشتری نے اپنا اثر دکھا دیا ہے تو دن ہی پھر گئے ہیں میری فیکٹری پھر سے اتنی چل رہی ہے ... مشینیں جو بند ہو گئیں تھیں پھر سے چالو ہو گئی ہیں کام اتنا آ گیا ہے کہ آرڈر وقت پر پورے نہیں کر پا رہا انشاء اللہ جلد ہی ایک یونٹ اور لگا رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپکو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ کے علم میں اضافہ فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے بھائی غریبوں محتاجوں کا خیال رکھو اور مال کی زکوٰۃ ادا کرتے رہو اللہ پاک آپ کے مال میں مزید اضافہ فرمائے گا۔

شہناز (کوئٹہ)

قادری صاحب! میری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر میں اولاد کی نعمت سے محروم تھی بہت سے پیروں فقیروں اور عاملوں سے رجوع کیا کسی نے جادو بتایا تو کسی نے تعویذات کے اثرات اور کسی نے بندش بتائی روحانی علاج بھی کروایا مگر اولاد پھر بھی نہ ہوئی۔ آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کوئی جادو یا بندش وغیرہ نہیں ہے بلکہ نسوانی بیماری اور نسوانی نقص ہے جس کی وجہ سے حمل ٹھہرتا نہیں ہے۔ پھر آپ نے مجھے اس نسوانی بیماری سے نجات کیلئے لوح شفاء اور لوح مریم اور وظیفہ دیا آپکے وظیفہ سے اللہ نے کرم کیا اور میری بیماری ختم ہو گئی ہے اور میں 2 مہینے کے حمل سے ہوں وظیفہ ختم ہونے میں 20 دن باقی ہیں وظیفہ ختم ہونے کے بعد مزید کیا کرنا ہو گا راہنمائی فرما دیں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی جب وظیفہ مکمل ہو جائے تو مجھے Call کر کے مزید راہنمائی حاصل کر لینا۔ اللہ کرم فرمائے گا۔

لیلیٰ (میرپور خاص)

قادری صاحب! میں پسند کی شادی کرنا چاہتی تھی مگر ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے ہمارے گھر والے راضی نہیں ہوتے تھے میں نے آپ سے لوح نکاح لیکر اس کا وظیفہ پڑھا تو جیسے گھر والے راضی ہو گئے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔

جواب۔ جیتی رہو! بیٹی دو نفل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح کو ٹھنڈا کرا دو۔

Fenugreek Parathas

Ingredients:

Whole wheat flour (sifted)	1 kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Fenugreek (with small leaves)	6 bunches
Turmeric powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (crushed)	4
Ginger paste	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Refined flour (made into paste with water)	3 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter/oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Mix salt in flour; knead with lukewarm water.
- Heat oil in a wok; fry ginger and red chillies; add fenugreek; cook for a few minutes.
- Add potatoes, cumin, green chillies, pepper, lemon juice, turmeric and salt.
- Roll out dough into discs; spread a layer of fenugreek mix on one disc; apply flour paste on the edges; place another disc on top; press edges together and seal.
- Fry parathas from both sides on a hot iron griddle, applying oil on the sides.
- Repeat process to make more parathas; cut into pieces; serve.

میتھی کے پراٹھے

اجزاء:

آٹا (چھنا ہوا)	ایک کلو
آلو (اُبلے اور بھرتہ کیے ہوئے)	½ کلو
چھوٹی پتوں والی میتھی	6 گڈی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (کچلی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
میدہ (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
گھی یا تیل	تلنے کے لئے + 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آٹے میں نمک ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے ادرک اور لال مرچ بھونیں اس میں میتھی ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو زیرہ ہری مرچیں کالی مرچ لیموں کا رس ہلدی اور نمک ملا لیں۔ آٹے کی روٹیاں بیل لیں ایک روٹی پر میتھی کے آمیزے کی تہہ لگائیں اس کے کناروں پر میدہ لگائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھیں اور کناروں سے دبا دیں۔ پراٹھے کو گرم توے پر تیل لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔ اسی طرح سے دوسرے پراٹھے بھی تیار کر لیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Handi

Dry Beef with Chillies

Ingredients:

Undercut (finely cut)	1 ½ kg
Green chillies (cut lengthwise)	15
Soya sauce	1 tsp
Cornflour	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Sugor	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tsp
White vinegor	2 tbsp
Gorlic (chopped)	8 cloves
Solt	to toste
Sesame oil	few drops
Oil	4 tbsp

Method:

- Morinote undercut with sugor, block pepper, white pepper, soyo souce, vinegor, gorlic, cornflour, chicken cube flour ond solt; set aside for 1 hour.
- Heat 3 tbsp oil in a wok; fry beef till dry; remove from flome.
- Heat 1 tbsp oil in o frying pon; fry green chillies ond odd to wok.
- Add sesome oil; dish out.

* To moke chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 ½ cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerote ond use os required.

ڈرائی بیف وِدچلیز

اجزاء:

انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)	1½ کلو
ہری مرچیں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	15 عدد
سویا ساس	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
☆ چکن کیوب ملا میدہ	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	8 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈرکٹ پر چینی، کالی مرچ، سفید مرچ، سویا ساس، سرکہ، لہسن، کارن فلور، چکن کیوب والا میدہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور انہیں پانی خشک ہونے تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچہ تیل گرم کر کے ہری مرچیں بھونیں اور انہیں کڑاہی میں شامل کر دیں، اس میں تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

Reshmi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomato puree	1 tbsp
Green chillies (chapped)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roosted ond powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Ginger/gorlic poste	½ tbsp
Fresh cream	300 grams
Solt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	½ cup
Mixed vegetobles (bailed), Tomoto ketchup	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a wak; fry ginger/gorlic; add chicken and salt; cook till dry.
- Add cumin, red chillies, black pepper, green chillies and tomato puree; keep on dum.
- When ail separates, odd cream and butter; remove in a dish.
- Add olmands; serve with mixed vegetobles ond ketchup.

ریشمی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ٹماٹو پیوری	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	6 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	15 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	½ کھانے کا چمچہ
تازہ کریم	300 گرام
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
اُبلی ہوئی ملی جلی سبزیاں، ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کرکے لہسن ادرک بھونیں، پھر مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکالیں۔ اس میں زیرہ، کالی اور لال مرچ، ہری مرچیں اور ٹماٹو پیوری ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل علیحدہ ہونے لگے تو کریم اور مکھن ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار ریشمی مرغی بادام ڈال کر سبزیوں اور ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Mince with Chickpeas

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Chickpeas (soaked)	1 cup
Red lentils (soaked)	½ cup
Tomatoes (cubed)	2
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	6
Baking soda	1 pinch
Mint, Fresh coriander (finely cut)	1 bunch each
Tamarind pulp	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

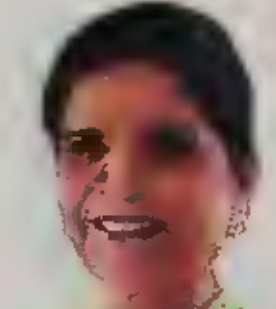
- Boil chickpeas and lentils together in a pot.
- When chickpeas are tender; add soda.
- In a separate pot, cook mince, ginger/garlic, turmeric, tomatoes, red chillies and salt; cook till dry.
- Add oil and juice from 2 lemons; add chickpeas; bring to boil.
- Add tamarind, cumin and pepper; cook for a few minutes.
- Add mint, ginger, green chillies, coriander and squeeze remaining lemons; keep on dum.

قیمہ چھولے

اجزاء:

گائے کا قیمہ (مشین کا پسا ہوا)	½ کلو
کابلی چنے (بھیگے ہوئے)	ایک پیالی
لال مسور کی دال (بھیگی ہوئی)	½ پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
لیموں	4 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
میٹھا سوڈا	ایک چٹکی
پودینہ، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک ایک گڈی
املی کا گودا	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی، کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن ادرک، پسی ہوئی لال مرچ	ایک ایک کھانے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں چنے اور مسور کی دال کو ایک ساتھ ابالیں۔ چنے گل جائیں تو میٹھا سوڈا شامل کردیں۔ علیحدہ دیگچی میں قیمہ، لہسن ادرک، ہلدی، ٹماٹر، لال مرچ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل اور 2 لیموں نچوڑ کر بھونیں اور چنے ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں املی کا گودا، زیرہ اور کالی مرچ ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پودینہ، ادرک، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور باقی 2 لیموں نچوڑ کر دم پر رکھ دیں۔

Mince and Cream Cutlets

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Egg (beaten)	1
Bread	2 slices
Green chillies (finely cut)	4
Milk (fresh)	½ kg
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- To make sauce, melt butter in a pot; add flour, milk and a little water; fry; remove from flame when thick.
- Add salt to mince; cook till dry; fry.
- Grind mince in a chopper with bread slices.
- Add coriander, green chillies, pepper, prepared sauce and salt.
- Shape into small cutlets; coat first with breadcrumbs, then with egg.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden; remove.

کریم والے قیمے کے کٹلٹس

اجزاء:

گائے کا قیمہ	ایک کلو	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد	میدہ	3 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی	2 سلائس	ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد	نمک	حسب ذائقہ
تازہ دودھ	½ کلو	مکھن	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی	تیل	تلنے کے لیے

ترکیب:

ساس بنانے کے لئے دیگچی میں مکھن پگھلائیں' پھر میدہ' دودھ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بھونیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ قیمے میں نمک ملا کر اسے اپنے ہی پانی میں پکا کر بھون لیں' اسے ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ چوپر میں پیس لیں۔ اس میں دھنیا' ہری مرچیں' کالی مرچ' تیار ساس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی ٹکیاں بنا لیں۔ انہیں پہلے ڈبل روٹی کے چورے' پھر انڈے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔

Vegetable Roast

Ingredients:

Mixed vegetables (par boiled)	½ kg
Rice (boiled)	250 grams
Lemon juice	3 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Mozzarella cheese	200 grams
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; remove in a pyrex dish and even out with a spatula.
- Sprinkle cheese and coriander on top; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

سبزیوں کا روسٹ

اجزاء:

ملی جلی سبزیاں (سخت ابلی ہوئی)	½ کلو
چاول (ابلے ہوئے)	250 گرام
لیموں کا رس	3 کھانے کے چمچے
وارچسٹر شائر ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
موزریلا پنیر	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں علاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ اب اس پر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

dawat دعوت

Mutton Salad

Mutton Ingredients:

Mutton (boneless)	300 grams
Garlic paste	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	1 tbsp

Salad Ingredients:

Carrot (finely cut)	1
Cucumber (finely cut)	1
Lettuce leaves	4
Onion (finely cut)	1
Spring onion (chopped)	2 stalks
Green chillies	4

Dressing Ingredients:

Garlic (chopped)	3 cloves
Chilli sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

Method:

- Cut mutton into strips; mix all mutton ingredients except oil; set aside for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry mutton from both sides; remove.
- Mix dressing ingredients and add to salad ingredients in a bowl.
- Layer a serving dish with salad and place mutton in the centre; serve.

گوشت کا سلاد

گوشت کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	300 گرام
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اویسٹر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچہ

سلاد کے اجزاء:

گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
سلاد پتے	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 ڈنڈیاں
ہری مرچیں	4 عدد

ڈریسنگ کے اجزاء:

لہسن (چوپ کیے ہوئے)	3 جوے
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	2 چائے کے چمچے

ترکیب:

بکرے کے گوشت کی پٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل گوشت کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور گوشت کو دونوں جانب سے تل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا کر سلاد کے اجزاء میں ملا دیں۔ سروِنگ ڈش میں سلاد بچھائیں اس کے درمیان میں گوشت رکھ کر پیش کریں۔

dawat wagera

Moon Samosay

Dough Ingredients:

Refined flour	½ kg
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp

Mince Ingredients:

Beef mince	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg (beaten)	1
Salt	to taste
Oil	3 tbsp+ for frying
Lettuce leaves (finely cut)	for garnishing
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Knead dough ingredients with luke warm water and set aside for a little while; roll out into small discs.
- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and mince; add remaining ingredients except egg.
- Fry thoroughly; remove from flame.
- Place little mince on one side of disc and fold; brush egg on edges; fold edges to seal.
- Heat oil in a wok and fry samosay golden; remove.
- Garnish with lettuce leaves; serve with ketchup.

چاند موسے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
نمک	حسب ذائقہ
گھی	3 کھانے کا چمچ

قیمے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
پیا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
انڈا (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ + تلنے کے لئے
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی چھوٹی چھوٹی روٹیاں بیل لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے لہسن ادرک اور قیمہ بھونیں۔ اس میں علاوہ انڈا باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھون کر چولہا بند کر دیں۔ روٹیوں کے ایک جانب تھوڑا تھوڑا قیمہ رکھ کر اسے دہرا کر لیں۔ کناروں پر انڈا لگا کر اسے تھوڑا تھوڑا سا موڑ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے سموسے سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار سموسے سلاد پتے سے سجا کر ٹماٹو کیچپ کے ہمراہ پیش کریں۔

Dragon Breath Chilli

Ingredients:

Beef mince (ground thickly)	300 grams
Kidney beans (boiled)	300 grams
Garlic (chapped)	1 tbsp
Onian (chapped)	1
Black pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	½ tsp
Red chilli paste	2 tbsp
Chilli garlic sauce	½ cup
Tamata puree	1 cup
Spring anians (chopped)	3 stalks
Dried, red raund chillies	7
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	5
Beef stack	1 cup
Salt	to taste
Oil	¼ cup
Coriander leaves	for garnishing

Method:

- Heat ail in a pot and fry red chillies, capsicum, green chillies, garlic and anian.
- Add mince and fry an high flame; add white pepper, tomata puree, black pepper, red chilli paste, chilli garlic sauce and salt; cook for a few minutes.
- Add stack and beans; cook till beef is tender and of ane cansistency.
- Add spring anians; remave in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

ڈریگن برتھ چلی

اجزاء:

گائے کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	300 گرام
لوبیا (ابلا ہوا)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ' پسی ہوئی سفید مرچ	½ '½ چائے کا چمچہ
ریڈ چلی پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
چلی گارلک ساس	½ پیالی
ٹماٹو پیوری	ایک پیالی
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	3 ڈنڈیاں
سوکھی گول لال مرچیں	7 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	5 عدد
گائے کی یخنی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	¼ پیالی
ہرے دھنیے کے پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لال مرچیں' شملہ مرچ' ہری مرچیں' لہسن اور پیاز بھون لیں۔ اس میں قیمہ ملا کر تیز آنچ پر بھونیں پھر سفید مرچ' ٹماٹو پیوری' کالی مرچ' ریڈ چلی پیسٹ' چلی گارلک ساس اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں' پھر یخنی اور لوبیا ڈال کر قیمہ گلنے اور آمیزہ یکجان ہونے تک پکالیں۔ اس میں ہری پیاز ملائیں اور ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنیے سے سجادیں۔

dawat
دعوت

Cheese Cake

Ingredients:

Milk (fresh)	1 kg
Cream cheese	250 grams
Egg whites	2
Fresh cream	1 cup
China grass (dissolved)	30 grams
Icing sugar	2 cups
Butter (unsalted)	5 tbsp + for brushing
Mixed fruits	for garnishing

Method:

- Cook sugar and milk in a pot till sugar dissolves.
- Beat cream, cream cheese, butter and egg whites in a bowl with an electric beater; mix into milk while stirring continuously over low flame.
- Add china grass and beat with an electric beater.
- Brush butter on a springform pan; pour cake batter in it and set aside for a while; freeze.
- Open springform and remove cake; garnish with fruits and serve.

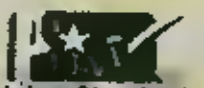
پنیر کا کیک

اجزا:

تازہ دودھ	ایک کلو
کریم پنیر	250 گرام
انڈے کی سفیدیاں	2 عدد
تازہ کریم	ایک پیالی
چائنا گراس (گھلی ہوئی)	30 گرام
باریک پسی ہوئی چینی	2 پیالی
مکھن (بغیر نمک کا)	5 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے
ملے جلے پھل	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں۔ ایک پیالے میں کریم، کریم پنیر، مکھن اور انڈوں کی سفیدی الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسے چمچہ چلاتے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دودھ میں چائنا گراس ڈال کر بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسپرنگ فوم پین کو مکھن سے چکنا کریں۔ اس میں کیک کا آمیزہ ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں، پھر فریزر میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ اسپرنگ فوم کھول کر کیک نکالیں، اسے پھلوں سے سجا کر پیش کریں۔

Masala mornings

Hyderabadi Red Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomoto puree	2 tbsp
Onion (fried and ground)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Orange food colour	1 pinch
Whole hot spices	1 tbsp
Curry leaves	12
Green chillies (finely cut)	6
Block cumin seeds	1 tsp
Solt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Mint, green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, tomoto puree, onion, ginger/garlic, red chillies, turmeric, block cumin, both hot spices, food colour and salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a pot; add green chillies, curry leaves and cumin; fry; add chicken and cook till tender.
- Fry chicken; dish out; garnish with mint and green chillies.

حیدرآبادی لال مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پسی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
کھانے کا نارنجی رنگ	ایک چٹکی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
کڑھی پتے	12 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
پودینہ ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے گوشت پر دہی' ٹماٹو پیوری' پیاز' لہسن ادرک' لال مرچ' ہلدی' کالا زیرہ' گرم مصالحہ' کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کرکے ہری مرچیں' کڑھی پتے اور سفید زیرہ بھونیں' اس میں مرغی شامل کریں اور گوشت گلنے تک پکائیں۔ مزیدار مرغی بھون کر ڈش میں نکالیں اسے پودینے اور ہری مرچوں سے سجادیں۔

Potato and Eggplant Curry

Ingredients:

Eggplant (cubed)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onions (fried)	2
Potatoes (cubed)	2
Onion (cubed)	1 cup
Tomatoes (blended)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Tamarind pulp	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add tomatoes, coriander, cumin, red chillies, tamarind, garlic and salt; fry.
- Add capsicum, eggplant, fried onions and potatoes; keep on dum.
- Dish out and garnish with coriander.

آلو بینگن کی سبزی

اجزاء:

بینگن (چوکور کٹے ہوئے)	½ کلو
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
آلو (چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
بھنا اور پسا ہوا زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
املی کا گودا	¼ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، دھنیا، زیرہ، لال مرچ، املی کا گودا، لہسن اور نمک ڈال کر بھونیں۔ دیگچی میں شملہ مرچ، بینگن، تلی ہوئی پیاز اور آلو شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار سبزی ڈش میں نکالیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔

Thai Spicy Stir Fried Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Spring onion (finely cut lengthwise)	1 stolk
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
White pepper powder	½ tsp
Chilli gorlic souce	3 tbsp
Chicken stock	1 ½ cups
Gorlic (chopped)	½ tsp
Tomoto ketchup	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Solt	½ tsp
Oil	¼ cup
Spring onion, cucumber	for garnishing

Method:

- Heot oil in a pot and fry gorlic golden.
- Add chicken; cook till colour changes; odd all ingredients except cornflour; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; dish out when thick.
- Garnish with spring onion and cucumber; serve.

تھائی اسپائسی اِسٹر فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
ہری پیاز (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک ڈنڈی
شملہ مرچ (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
چلی گارلک ساس	3 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	1½ پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	2 کھانے کے چمچے
سوئٹ چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	¼ پیالی
ہری پیاز، کھیرا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں' پھر علاوہ کارن فلور کے باقی تمام اجزاء شامل کرکے اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ اسے کھیرے اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Mutton Tomato Curry

Ingredients:

Mutton pieces	½ kg
Tomatoes (chopped)	½ kg
Green chillies (chopped)	4
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Cumin seeds	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Hot spices powder	½ tsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry mutton with ginger/garlic and cumin.
- Add red chillies, turmeric, tomatoes and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till meat is tender and oil separates.
- Add coriander, green chillies and hot spices; dish out.

ٹماٹر گوشت کا سالن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	½ کلو
ہری مرچیں (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	½ 1 چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	½ گڈی
پیا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے گوشت، لہسن ادرک اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں، پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Vermicelli Kheer

Ingredients:

Vermicelli (crushed)	½ cup
Milk (fresh)	1 litre
Tapioca (soaked)	2 tbsp
Icing sugor	¼ cup
Cardamam (powdered)	½ tsp
Rose water	1 tsp
Condensed milk	6 tbsp
Almonds, pistachias (finely cut)	½ cup

Method:

- Bring milk to boil in a pot.
- Add tapioca; cook for 10 minutes; add sugar, cardamam and vermicelli; cook till thick.
- Remove from flame; add condensed milk and rose water.
- Dish out; garnish with almonds and pistachias; serve.

سویّوں کی کھیر

اجزاء:

سویاں (چورہ کی ہوئی)	½ پیالی
تازہ دودھ	ایک لیٹر
ثابت دانہ (بھیگا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی چینی	¼ پیالی
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
عرق گلاب	ایک چائے کا چمچہ
کنڈینسڈ ملک	6 کھانے کے چمچے
بادام پستے (باریک کٹے ہوئے)	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں دودھ اُبال لیں۔ اس میں ثابت دانہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں پھر چینی، الائچی اور سویاں شامل کر کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اس میں کنڈینسڈ ملک اور عرق گلاب ملا لیں۔ مزیدار کھیر ڈش میں نکالیں اور بادام پستوں سے سجا دیں۔

CHASKA PAKANAY KA

Peas Qorma

Ingredients:

Green peas (boiled)	½ cup
Eggs (boiled)	2
Onion (chopped)	1
Tomatoes (blended)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	½ tsp
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns	1 ½ tsp
Cinnamon	1 stick
Cloves	3
Coconut milk	½ cup
Bay leaves	2
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add pepper, cinnamon, cloves and bay leaves; cook till aroma arises.
- Add coriander, turmeric, tomatoes, peas, chillies and salt; fry for a few minutes.
- Add coconut milk; bring to boil.
- Cut eggs into halves; add to pot; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

مٹر کا قورمہ

اجزاء:

مٹر (اُبلے ہوئے)	½ پیالی
انڈے (اُبلے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
لہسن ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	1½ چائے کے چمچ
دار چینی	ایک ڈنڈی
لونگیں	3 عدد
ناریل کا دودھ	½ پیالی
تیج پتے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچ
ہرے دھنیے کے پتے	سجانے کے لیے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں کالی مرچیں، دار چینی، لونگیں اور تیج پتے ڈال کر خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں دھنیا، ہلدی، ٹماٹر، سبز ہری مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں ناریل کا دودھ ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔ انڈے درمیان سے کاٹیں اور دیگچی میں شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار قورمہ ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Masala Noodles

Ingredients:

Rice noodles (boiled)	2 cups
Red chillies (crushed)	1 tsp
Egg	1
Brown sugor	1 tbsp
Soyo souce	1 tbsp
Hot sauce	1 tbsp
Spring onions (green part only)	2 stalks
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Fresh coriander, Lemon (slices) for garnishing	

Method:

- Melt butter in o wok; odd red chillies ond egg ond cook while stirring continuously.
- Add all remaining ingredients including noodles; cook for o few minutes; remove in o dish.
- Garnish with coriander ond lemon; serve.

مصالحہ نوڈلز

اجزاء:

چاول کے نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
انڈہ	ایک عدد
براؤن چینی	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
ہاٹ ساس	ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز کے پتے (کٹے ہوئے)	2 ڈنڈیاں
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، لیموں (قتلے) سجانے کے لئے	

ترکیب:

کڑاہی میں مکھن پگھلا کر اس میں لال مرچ اور انڈہ ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں نوڈلز سمیت تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار نوڈلز ہرے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

Cucumber and Chicken Noodles

Ingredients:

Chicken tenders/chunks (cooked)	1 cup
Noodles (boiled)	2 cups
Sugar	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	¼ cup
Chilli sauce	2 tbsp
Fish sauce	2 tbsp
Peanuts	¼ cup
White vinegar	1 tbsp
Cucumber (cut thickly)	1
Spring onions (cut thickly)	2
Oil	2 tsp

Method:

- Lightly roast peanuts in a frying pan.
- Heat oil in a wok; fry ginger.
- Add chicken tenders/chunks, noodles, chilli sauce, pepper, sugar, vinegar, fish sauce and soya sauce.
- Add cucumber, spring onion and peanuts; dish out.

کھیرے اور مرغی والے نوڈلز

اجزاء:

مرغی کے تیار ٹینڈرز یا چنکس	ایک پیالی
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سویا ساس	¼ پیالی
چلی ساس	2 کھانے کے چمچے
فش ساس	2 کھانے کے چمچے
مونگ پھلی	¼ پیالی
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
کھیرا (موٹا کٹا ہوا)	ایک عدد
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
تیل	2 چائے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں مونگ پھلی ہلکی سی بھون لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے ادرک بھونیں۔ اس میں مرغی کے ٹینڈر یا چنکس، نوڈلز، چلی ساس، کالی مرچ، چینی، سرکہ، فش ساس اور سویا ساس ملائیں۔ اس میں کھیرا، ہری پیاز اور مونگ پھلی ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔

Pepper Beef with French Beans

Ingredients:

Undercut (finely cut)	400 grams
French beans (cut thickly)	400 grams
Oyster sauce	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornstarch (made into paste in water)	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Water	¼ cup
Ginger (chopped)	2 tbsp
Spring onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	3 tsp

Method:

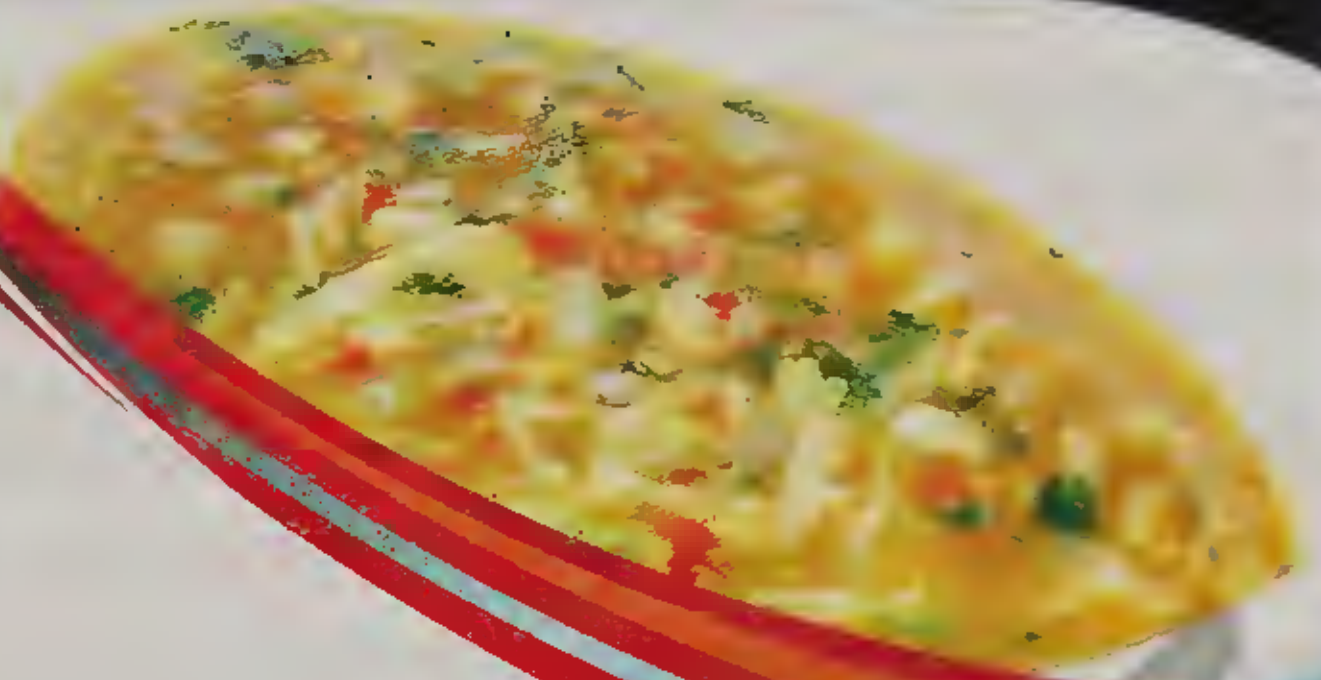
- Heat oil in a wok; fry ginger and undercut on high flame.
- Add sugar, pepper, soya sauce, oyster sauce and salt; cook.
- Add French beans, cornstarch, spring onion and water; cook for 5 minutes; dish out.

کالی مرچوں والا گوشت بمعہ فرنچ بینز

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	400 گرام
فرنچ بینز (موٹی کٹی ہوئی)	400 گرام
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کارن اسٹارچ (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	2 چائے کے چمچے
پانی	½ پیالی
ادرک (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 چائے کے چمچے

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے ادرک اور گوشت تیز آنچ پر بھونیں۔ اس میں چینی' کالی مرچ' سویا ساس' اویسٹر ساس اور نمک ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرنچ بینز' کارن اسٹارچ' ہری پیاز اور پانی ملا کر پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔

Chicken Noodle Soup

Ingredients:

Chicken breasts	200 grams
Noodles (boiled)	50 grams
Carrot (chopped)	1
Pototo (chopped)	1
Onion (chopped)	1
Curry powder	1 tbsp
Chicken stock	6 cups
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a saucepan; fry onion, ginger and garlic golden.
- Add carrot ond potato; fry for o few minutes; add curry powder and stock; bring to boil.
- Add chicken, noodles and remaining ingredients; cook till noodles are soft ond soup is thick.
- Sprinkle coriander on top; serve.

چکن نوڈل سوپ

اجزاء:

مرغی کے سینے	200 گرام
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	50 گرام
گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
آلو (چوپ کئے ہوئے)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
مرغی کی یخنی	6 پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کرکے پیاز، ادرک اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں گاجر اور آلو ڈال کر چند منٹ تک بھونیں پھر کری پاؤڈر اور یخنی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی، نوڈلز اور باقی تمام اجزاء ڈال کر نوڈلز نرم ہونے اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزیدار سوپ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔

Tarka

Paratha Naan

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 tsp
Baking soda	½ tsp
Milk (fresh)	for kneading
Salt	¼ tsp
Butter	2 tbsp

Mince Ingredients:

Beef mince	250 grams
Onion (finely cut)	1
Egg	1
Green chillies (finely cut)	4
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	4 tbsp
Clarified butter	1 tbsp
Green chillies, onion	for decoration

Method:

- Knead dough ingredients in flour; set aside for 1 hour.
- Roll out into 2 discs.
- Mix all mince ingredients in a pot except egg; fry thoroughly.
- Brush egg on one disc; spread mince over it and place the other disc on top. Press the edges together.
- Apply egg and clarified butter over naan; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Cut in pieces and place in a dish; decorate dish with green chillies and onion; serve.

پراٹھانان

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
خمیر	ایک چائے کا چمچہ
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	گوندھنے کے لئے
نمک	¼ چائے کا چمچہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے

قیمے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
انڈا	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
گھی	ایک کھانے کا چمچہ
ہری مرچیں، پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

میدے میں آٹے کے اجزاء ملا کر گوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آٹے کی 2 روٹیاں بیل لیں۔ دیگچی میں علاوہ انڈا قیمے کے اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ ایک روٹی پر برش کی مدد سے انڈا لگائیں، پھر قیمہ پھیلا کر دوسری روٹی رکھ دیں۔ روٹی کو کناروں سے دبا دیں۔ اس پر انڈا اور گھی لگا کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا لیں۔ مزیدار نان ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری مرچوں اور پیاز سے سجا دیں۔

Pepper Cumin Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken (boneless)	½ kg
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	for frying

Masala Ingredients

Onion (chopped)	1
Curry leaves	6
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Tomato ketchup	½ cup
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Curry leaves, Tomato	for decoration
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for a while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a separate wok and fry onion golden; add remaining masala ingredients; cook for 1 minute.
- Add chicken and mix well; remove in a dish and garnish with coriander.
- Decorate dish with curry leaves and tomato; serve.

پیپر زیرہ چکن

مرغی کے اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے

مصالحے کے اجزاء:

پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کڑھی پتے	6 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
کڑھی پتے، ٹماٹر	
ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کا گوشت سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں مصالحے کے باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ پکائیں، پھر مرغی شامل کر کے اچھی طرح سے ملائیں۔ اسے ڈش میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا دیں۔ ڈش کی سجاوٹ کڑھی پتے اور ٹماٹر سے کریں۔

Tarka

Tikka Pulao

Rice Ingredients:

Basmati rice (soaked)	½ kg
Bay leaves, Onions	2 each
Cardamoms, Green cardamoms	2 each
Mint (finely cut)	1 bunch
Chicken stock	1 ½ cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black peppercorns	½ tsp
Green chillies (paste)	2 tbsp
Black cumin, Salt	1 tsp each
Oil	½ cup
Lettuce leaves, Tomato	for decoration

Tikka Ingredients

Chicken pieces	8
Orange food calour	1 pinch
Yogurt (whipped)	½ cup
Chaat masala	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Cumin seeds (roasted)	2 tsp
Salt	½ tsp
Lemon juice, Oil	4 tbsp each

Method:

- Marinate chicken with tikka ingredients; set aside for 1 hour.
- Fry chicken pieces in a wok on high flame; remove from flame.
- Heat oil in pot and fry onians golden; add cumin, pepper, bay leaves, both cardamoms, ginger/garlic and green chillies; fry.
- Add rice, stock and salt; cook till dry; place chicken pieces and mint on top; keep on dum.
- Remove in a dish; decorate dish with lettuce leaves and tomato; serve.

تکّہ پلاؤ

چاول کے اجزاء:

باسمتی چاول (بھیگے ہوئے)	½ کلو
تیج پتے، پیاز	2،2 عدد
بڑی الائچیاں، چھوٹی الائچیاں	2،2 عدد
پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈی
مرغی کی یخنی	1½ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ثابت کالی مرچیں	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کالا زیرہ، نمک	ایک ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لئے

تکّے کے اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	8 عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	2 چائے کے چمچے
بھنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
لیموں کا رس، تیل	4،4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی پر تکّے کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تکّوں کو کڑاہی میں ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں اور چولہا بند کر دیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں زیرہ، کالی مرچیں، تیج پتے، چھوٹی اور بڑی الائچیاں، لہسن ادرک اور ہری مرچیں ملا کر بھونیں۔ اس میں چاول، یخنی اور نمک ملا کر پکائیں، پانی خشک ہو جائے تو تکّے اور پودینہ رکھ کر دم دے دیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اور پلاؤ ڈال کر پیش کریں۔

Tarka

Royal Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (only flowers)	1 kg
Yogurt, Tomato, Onion (raw paste)	1 cup each
Cumin, Turmeric powder	1 tsp each
Garlic paste	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Bay leaves	2
Almonds (finely cut)	4 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Fresh cream	½ cup
Green chillies	½ cup
Fresh coriander (finely cut)	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, Yogurt, Ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry cauliflower golden; remove.
- In the same pot cook ginger, garlic, cumin, turmeric, red chillies, bay leaves, onion and salt on high flame.
- Add cauliflower and fry on high flame; add yogurt, tomato, green chillies, coriander, almonds and cream; keep on dum.
- Garnish with coriander, yogurt and ginger; serve.

شاہی گوبھی

اجزاء:

پھول گوبھی (صرف پھول)	ایک کلو
دہی، ٹماٹر، پیاز (پسی ہوئی)	ایک ایک پیالی
سفید زیرہ، پسی ہوئی ہلدی	ایک ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
تیج پتے	2 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
تازہ کریم	½ پیالی
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا، دہی، ادرک (باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کریں اور گوبھی سنہری تل کر نکال لیں ۔ اسی دیگچی میں ادرک، لہسن، زیرہ، ہلدی، لال مرچ، تیج پتے، پیاز اور نمک شامل کرکے تیز آنچ پر پکائیں، پھر گوبھی ڈال کر تیز آنچ پر بھونیں، پھر دہی، ٹماٹر، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور کریم ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ہرے دھنیے، دہی اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

Carrot Qalaqand

Ingredients:

Carrots (grated)	½ kg
Whole dried milk	½ kg
Sugar	1 cup
Screwpine	1 tsp
Cardamom powder	½ tsp
Silver sterling leaves, Almonds, Pistachios (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook carrots in a pot till dry; add sugar and cook on high flame till sugar dries.
- Remove from flame; add cardamoms, whole dried milk and screwpine; mix.
- Brush oil on a dish and spread qalaqand on it; smooth with a spoon.
- garnish with almonds, pistachios and sterling leaves.
- Cut into small pieces; serve.

گاجر کی قلاقند

اجزاء:

گاجر (کدوکش کی ہوئی)	½ کلو
کھویا	½ کلو
چینی	ایک پیالی
کیوڑا	ایک چائے کا چمچا
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچہ
چاندی کے ورق، بادام، پستے (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گاجروں کو اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر چینی ڈال کر تیز آنچ پر چینی کا پانی خشک کریں۔ چولہا بند کر کے الائچی، کھویا اور کیوڑا ملا لیں۔ ڈش کو چکنا کر کے قلاقند اس پر پھیلائیں اور چمچے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ مزیدار قلاقند بادام، پستے اور چاندی کے ورق سے سجا دیں۔ پیش کرنے سے قبل اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔

Shish Taouk

Ingredients:

Chicken breasts	1 kg
Capsicum (cubed)	1
Lemon juice	2 tbsp
White pepper powder	1 pinch
Mustard sauce	1 tbsp
Tomato paste	1 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tabasco sauce	to taste
Oregano	1 pinch
Salt	1 pinch
Oil	1 tbsp
Lettuce leaves, Tomato (halved), Onion (halved)	for decoration

Method:

- Cut chicken breasts into cubes.
- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 2 hours.
- Pierce 1 piece of chicken, 1 piece of capsicum and another piece of chicken onto a wooden skewer; repeat process to make more skewers.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill skewers from all sides.
- Sauté tomato and onion on grill pan.
- Decorate a serving dish with lettuce, tomato and onion; place skewers on top; serve.

شیش تاووک

اجزاء:

مرغی کے سینے	ایک کلو
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چٹکی
مسٹرڈ ساس	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹو پیسٹ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
ٹباسکو ساس	حسب ذائقہ
اوریگانو	ایک چٹکی
نمک	ایک چٹکی
تیل	ایک کھانے کا چمچہ
سلاد پتے' ٹماٹر' پیاز (درمیان سے کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک مرغی کا ٹکڑا' ایک شملہ مرچ' ایک مرغی کا ٹکڑا لگا کر اس عمل کو دہرا دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں۔ اس پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سیخیں پکا لیں۔ ٹماٹر اور پیاز کو گرل پین پر ہلکا سا تل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے' پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں' اس پر سیخیں رکھ کر پیش کریں۔

Sweet and Sour Chicken Dumplings

Ingredients:

.Chicken mince	300 grams
Spring onions (chopped)	4
Garlic (chopped)	2 tsp
Celery (chopped)	2 tsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli sauce	1 tsp
Tomato ketchup	2 tsp
Sugar	2 tsp
White vinegar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tsp
Water	¼ cup
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Squeeze water thoroughly from mince.
- Add ½ garlic, ½ celery, ½ spring onions and salt.
- Shape into dumplings.
- Heat oil in a frying pan; fry dumplings golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry remaining garlic golden.
- Add red chillies, remaining celery, red chilli sauce, tomato ketchup, sugar, vinegar, water and salt; cook for a few minutes.
- Add dumplings; bring to boil; add cornflour paste and cook till thick.
- Add remaining spring onions; dish out.

مرغی کے کھٹے میٹھے پکوڑے

اجزاء:

مرغی کا قیمہ	300 گرام
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
لہسن (چوپ کیے ہوئے)	2 چائے کے چمچے
سیلری (چوپ کی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
ریڈ چلی ساس	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	2 چائے کے چمچے
چینی	2 چائے کے چمچے
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 چائے کے چمچے
پانی	¼ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے قیمے کا پانی نچوڑ دیں۔ اس میں ½ لہسن' ½ سیلری' ½ ہری پیاز اور نمک ملالیں۔ اس آمیزے کے پکوڑے بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے باقی لہسن سنہری کریں۔ اس میں لال مرچیں' باقی سیلری' ریڈ چلی ساس' ٹماٹو کیچپ' چینی' سرکہ' پانی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پکوڑے اور ہری پیاز شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں' پھر کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں باقی ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Herbed Muffins

Ingredients:

Whole-wheat flour (sieved)	250 grams
Refined flour (sieved)	75 groms
Eggs	2
Buttermilk	1 cup
Boking powder	2 tsp
Boking sodo	½ tsp
Spring onion (finely cut)	3 tbsp
Rosemory (finely cut)	1 tbsp
Honey	2 tbsp
Cheddor cheese (grated)	1 ¼ cups + ¼ cup
Solt	½ tsp
Olive oil	½ tsp

Method:

- Set muffin cases in a muffin tray.
- Mix both flours, boking powder, boking sodo, spring onion, rasemary, 1 ¼ cups cheese and solt in a bowl.
- Beot eggs in a separate bowl; add buttermilk, honey ond olive oil; odd to flaur mix; mix well.
- Fill into muffin cases; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heoted oven ot 180° C for 15 minutes; remove.

ہربڈ مفنز

اجزاء:

آٹا (چھنا ہوا)	250 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	75 گرام
انڈے	2 عدد
لسی	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
بیکنگ سوڈا	½ چائے کا چمچہ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
روز میری (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
شہد	2 کھانے کے چمچے
چیڈر پنیر (کدوکش)	1¼ پیالی + ¼ پیالی
نمک	½ چائے کا چمچہ
زیتون کا تیل	½ پیالی

ترکیب:

مفنز کی ٹرے میں کاغذ کی پیالیاں سیٹ کرلیں۔ ایک پیالے میں آٹا' میدہ' بیکنگ پاؤڈر' بیکنگ سوڈا' ہری پیاز' روز میری' 1¼ پیالی پنیر اور نمک ملالیں۔ ایک پیالے میں انڈے پھینٹ کر اس میں لسی' شہد اور زیتون کا تیل ملا کر میدے میں ڈال کر یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کو مفن کی پیالیوں میں ڈالیں اور پنیر چھڑک دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Food Diaries

Coconut Balls

Ingredients:

Desiccated coconut	250 grams
Condensed milk	½ cup
Saffron (soaked)	1 pinch
Milk (fresh)	2 tbsp
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Shape into balls; garnish with sterling silver leaves.

ناریل کے لڈو

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	250 گرام
کنڈینسڈ ملک	½ پیالی
زاعفران (بھیگا ہوا)	ایک چٹکی
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
چاندی کا ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے لڈو بنائیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

Food Diaries

Bounty Ice-cream Tart

Ingredients:

Macaroons (crumbled)	1 ½ cups + for decoration
Vanilla ice-cream	1 litre
Coconut ice-cream	1 litre
Almonds (roasted and finely cut)	¼ cup
Coconut chocolate bars	1 cup + for garnishing
Butter (melted)	¼ cup
Coconut (grated), Almonds (whole)	for garnishing

Fudge Sauce Ingredients:

Fresh cream	1 cup
Brown sugar	½ cup
Golden syrup	2 tbsp
Dark chocolate (grated)	200 grams
Vanilla essence	1 ½ tsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Line a bread mould with cling film.
- Mix macaroons with butter and press into mould with a spoon; set in deep freezer for ½ hour.
- Cook all sauce ingredients except essence in a saucepan till thick; add essence and remove from flame; allow to cool in a refrigerator; divide sauce into 3 portions.
- Layer macaroons with 1 portion of fudge sauce, almonds, chocolates and vanilla ice-cream; freeze for ½ hour.
- Add another portion of fudge sauce and a layer of coconut ice-cream; re-freeze for ½ hour.
- Invert mould over dish; remove cling film from tart.
- Decorate dish with macaroons; garnish tart with remaining fudge sauce, almonds, coconut and chocolates; freeze till ready to serve.

باونٹی آئس کریم ٹارٹ

اجزاء:

میکرونز (چورہ کئے ہوئے)	1½ پیالی+ سجانے کے لئے
ونیلا آئس کریم	ایک لیٹر
کوکونٹ آئس کریم	ایک لیٹر
بادام (بھنے اور باریک کٹے ہوئے)	¼ پیالی
ناریل کی چاکلیٹ بارز	ایک پیالی+ سجانے کے لئے
مکھن (پگھلا ہوا)	¼ پیالی
ناریل (کدوکش) بادام (ثابت)	سجانے کے لئے

فج ساس کے اجزاء:

تازہ کریم	ایک پیالی
براؤن چینی	½ پیالی
گولڈن سیرپ	2 کھانے کے چمچے
ڈارک چاکلیٹ (کدوکش)	200 گرام
ونیلا ایسنس	1½ چائے کے چمچے
مکھن	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ڈبل روٹی کے سانچے میں پلاسٹک بچھا دیں۔ میکرونز میں مکھن ملا کر سانچے میں چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ساس پین میں علاوہ ایسنس' ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں' پھر ایسنس ملا کر چولہا بند کر دیں' اسے فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ ساس کو 3 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ سانچے میں میکرونز پر فج ساس کا ایک حصہ' بادام' چاکلیٹس' ونیلا آئس کریم کی تہہ لگا کر ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکال کر فج ساس کا دوسرا حصہ اور کوکونٹ آئس کریم کی تہہ لگا کر مزید ½ گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکالیں اور الٹ کر ڈش میں نکالیں' اس کی پلاسٹک ہٹا دیں' پھر ڈش کو میکرونز کے چورے سے سجا دیں۔ ٹارٹ کو فج ساس' بادام' ناریل اور چاکلیٹ بارز سے سجا کر پیش کرنے تک ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔

Chef at HOME

Chickpeas Salad

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	1 cup
Kidney beans (boiled)	1 cup
Capsicums (cubed)	1 cup
Pineapple (cubed)	1 cup
Tamatoes (cubed)	1 cup
Curry leaves	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	2 tbsp.

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry red chillies and curry leaves; remove from flame.
- Mix all ingredients in a bowl; serve.

چنے کا سلاد

اجزاء:

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
لوبیا (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
اناناس (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
کڑھی پتے	10 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کرکے لال مرچ اور کڑھی پتے تل لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور پیش کریں۔

Chef AT HOME

Nargisi Meatballs

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Egg	1
Eggs (boiled)	6
Onians (raw paste)	1 cup
Black cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic poste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Leman juice	1 tbsp
Almands (graund)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Water	1 cup
Solt	to toste
Pure clarified butter	1 cup + 2 tbsp
Fresh cariander, Onian	for garnishing
Ginger, Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Grind mince, egg and solt in o chopper.Cut boiled eggs into halves horizontolly.
- Place same mince an yaur palm; place halved egg on mince ond wrap mince oraund it.
- Repeat process ta make mare meatbolls; keep aside.
- Heat clarified butter in a pat; fry anions galden; add cumin, ginger/gorlic, almands ond yogurt; fry.
- Add hot spices and red chillies; cook far 10 minutes; add water and bring to bail.
- Add lemon juice and salt; add meatbalts and cook on law flame with lid on.
- Dish aut when clarified butter separates.
- Heot 2 tbsps.clarified butter in a frying pan; sauté cariander, onian, ginger and almands; sprinkle on meatbolls; serve.

نرگسی کوفتے

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
ثابت کالا زیرہ	
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچہ
بادام (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
دیسی گھی	ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا،	سجانے کے لئے
ادرک، بادام (باریک کٹے ہوئے)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں قیمہ، انڈہ اور نمک یکجان کرلیں۔ اُبلے ہوئے انڈوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔ قیمے کا تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھ کر درمیان میں انڈہ رکھیں اور اسے لپیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے انڈوں کے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں گھی گرم کرکے پیاز سنہری کریں، پھر کالا زیرہ، لہسن ادرک، بادام اور دہی ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ اور لال مرچ ملا کر 10 منٹ تک پکائیں، پھر پانی ملا کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں لیموں کا رس اور نمک ملالیں، پھر کوفتے ڈالیں اور ڈھکن ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گھی اوپر آجائے تو ڈش میں نکالیں، فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے گھی گرم کریں، پھر ہرا دھنیا، پیاز، ادرک اور بادام ہلکے سے تلیں اور کوفتوں پر ڈال کر پیش کریں۔

Chef AT HOME

Orange Custard Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	½ cup
Keenus	2
Custard powder (made into paste with water)	4 tbsp
Sugar	1 cup
Keenu zest	1 tbsp
Fresh cream (whipped)	1 cup
Biscuit sticks	for decoration

Method:

- Peel keenus and extract juice.
- Mix milk and sugar in a pot; bring to boil.
- Add custard paste while continuously stirring; cook till thick; remove from flame.
- Add keenu juice and zest; dish out.
- Allow custard to cool; layer with fresh cream; decorate dish with biscuit sticks; serve.

اورنج کسٹرڈ ٹرائفل

اجزاء:

تازہ دودھ	½ پیالی
کینو	2 عدد
کسٹرڈ (پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچ
چینی	ایک پیالی
کینو کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
بسکٹس اسٹکس	سجانے کے لئے

ترکیب:

کینو کو چھیل کر اس کا رس نکال لیں۔ دیگچی میں دودھ اور چینی ڈال کر اُبالیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کردیں۔ اس میں کینو کے چھلکے اور کینو کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ کسٹرڈ ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر کریم کی تہہ لگائیں اور بسکٹس سے سجادیں۔

Lemon-tons

Ingredients:

Eggs	3
Icing sugar	80 groms + 1 cup
Vanilla essence	2 tsp
Baking powder	2 tsp
Refined flour (sieved)	1½ cups
Milk (fresh)	1 cup
Cocoa powder	4 tbsp
Butter	50 groms + 80 grams
Desiccoted coconut	1 plote
Cherries	for gornishing

Method:

- To prepare icing, mix 80 grams sugar, cocoo powder, 50 groms butter ond milk in a double boiler; cook till thick while stirring continuously.
- Beat remaining butter, 1 cup sugor, eggs and essence in a bowl with an electric beater; odd flour and boking sodo; mix with o spoon; odd milk; beat.
- Pour batter into a square cake mould; boke in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes; remove.
- Allow to cool; coat with icing ond coconut; garnish with cherries; serve.

لیمن ٹنز

اجزاء:

انڈے	3 عدد
پسی ہوئی چینی	80 گرام + ایک پیالی
ونیلا ایسنس	2 چائے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	1½ پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
کوکو پاؤڈر	4 کھانے کے چمچے
مکھن	50 گرام + 80 گرام
پسا ہوا ناریل	ایک پلیٹ
چیریز	سجانے کے لئے

ترکیب:

آئسنگ بنانے کے لئے ڈبل بوائلر میں 80 گرام چینی، کوکو پاؤڈر، 50 گرام مکھن اور دودھ ملا کر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ ایک پیالے میں 80 گرام مکھن، ایک پیالی چینی، انڈے اور ایسنس کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کرلیں، پھر میدہ اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چمچے سے ملائیں اور دودھ ڈال کر یکجان کرلیں۔ کیک کے چوکور سانچے میں اس آمیزے کو ڈالیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 35 منٹ پکا کر نکال لیں۔ تھوڑا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئسنگ اور ناریل میں لپیٹ لیں۔ مزیدار لیمن ٹنز چیریز سے سجادیں۔

Matka Gosht

Ingredients:

Mutton	½ kg
Onions (fried and crumbled)	2
Lemon juice	4 tsp
Tomatoes (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Green chillies (finely cut)	6
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	½ tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp
Oil	1 cup
Fresh coriander/ginger (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook mutton, onions, ginger/garlic, turmeric and salt in a pot till mutton is tender and dry.
- Add tomatoes, both red chillies and hot spices; cook on low flame till tomatoes dry up.
- Add oil, pepper and cumin; fry; add ginger, lemon juice, coriander, green chillies and clarified butter; keep on dum.
- Sprinkle coriander and ginger on top; serve.

مٹکا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	½ کلو
پیاز (تلی اور چُورا کی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	4 چائے کے چمچے
ٹماٹر (چوپ کیے ہوئے)	6 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
بُھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	½ کھانے کا چمچہ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
گھی	2 کھانے کے چمچے
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا، ادرک (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں گوشت، پیاز، لہسن ادرک، ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، کُٹی اور پسی ہوئی لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آنچ پر ٹماٹر کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر بھونیں، پھر ادرک، لیموں کا رس، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور گھی ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار مٹکا گوشت ہرا دھنیا اور ادرک چھڑک کر پیش کریں۔

Sweet and Sour Mushroom Soup

Ingredients:

Mushrooms (chopped)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	200 grams
Carrot (chopped)	½ cup
Capsicum (chopped)	½ cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Chicken stock	6 cups
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Salt	to taste
Tomato ketchup, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil chicken in a pot; shred.
- In a separate pot; bring to boil chicken, stock, mushrooms, capsicum and carrot.
- Add tomato ketchup, cornflour, egg and salt.
- Remove from flame; add remaining ingredients.
- Garnish with tomato ketchup and coriander; serve.

کھمبی کا کھٹا میٹھا سوپ

اجزاء:

کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	ایک پیالی
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
گاجر (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)	½ پیالی
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
مرغی کی یخنی	6 پیالی
ٹماٹو کیچپ	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چائینز نمک	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
ٹماٹو کیچپ، ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں مرغی کی بوٹیوں کو ابال کر ریشہ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں مرغی، یخنی، کھمبی، شملہ مرچ اور گاجر ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کیچپ، کارن فلور، انڈہ اور نمک شامل کریں۔ چولہا بند کر کے اس میں باقی اجزاء ڈالیں۔ مزیدار سوپ ٹماٹو کیچپ اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

Coconut Mithai

Ingredients:

Desiccoted coconut	1 ½ cups
Sugor	1 ½ cups + 1 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Dried milk	2 cups
Green cordomoms	6
Pistochios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Orange food colour	1 pinch
Screwpine	few drops

Method:

- Grind cordomoms with 1 tsp sugar.
- Mix oll ingredients in o bowl except olmonds and pistachios.
- Brush oil on o Pyrex dish; spread coconut botter on it.
- Sprinkle almonds and pistochios on top; set aside.
- When set, cut into pieces.

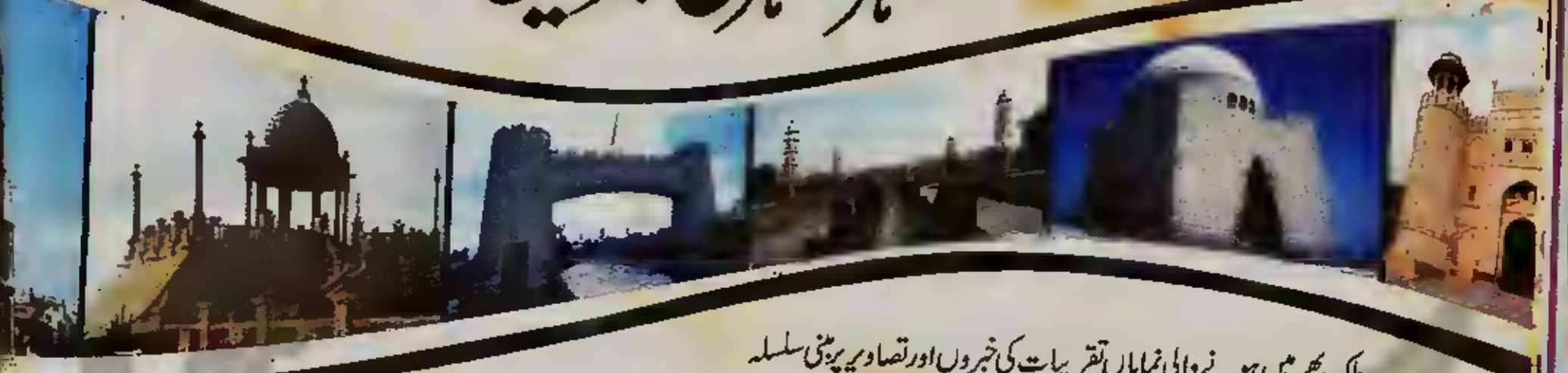
ناریل کی مٹھائی

اجزاء:

پسا ہوا ناریل	1½ پیالی
چینی	1½ پیالی +ایک چائے کا چمچہ
تازہ دودھ	ایک پیالی
سوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پستے (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
زردے کا رنگ	ایک چٹکی
کیوڑہ	چند قطرے

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچہ چینی کے ہمراہ پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ بادام اور پستے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ پائریکس کی ڈش کو چکنا کریں اور اس پر ناریل کا آمیزہ پھیلا دیں۔ اس کے اوپر بادام اور پستے چھڑک کر رکھ دیں۔ جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

کراچی میں جاپانی گڑیوں کی نمائش

کراچی میں قائم جاپان کے معلوماتی و ثقافتی مرکز میں گزشتہ دنوں "جاپانی گڑیاں' دعا اور اظہار محبت کا دلکش روپ" کے عنوان سے جاپانی گڑیوں کی 5 روزہ نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا اہتمام کراچی میں قائم قونصل خانہ جاپان اور پاکستان جاپان کلچرل ایسوسی ایشن سندھ کے تعاون سے کیا گیا' جس میں مختلف اقسام کی 80 سے زائد گڑیاں رکھی گئیں جن میں جاپان کے ثقافتی رنگ کو دکھانے کے ساتھ ساتھ جاپانیوں کے آرائشی ہنر کو اجاگر کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح جاپانی قونصل جنرل آ کیرا اوچی اور وزیر اعلیٰ سندھ کی مشیر شرمیلا فاروقی نے کیا۔ جاپان کی طرف سے گڑیوں کی اس نمائش میں مختلف اقسام کے منفرد ثقافتی امتزاج کو پیش کیا گیا جو اپنے آپ میں ہنرمندی کی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظہر ہی نہیں بلکہ جاپان کے سجاوٹی ہنر کی اہم ترین مثال ہیں۔ مہمانوں کے کے لئے ظہرانے کا انتظام کیا گیا تھا۔

خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نمائش کا اہتمام

فرانسیسی ثقافتی مرکز کراچی میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ اور گرینڈیور گیلری کے اشتراک سے 27 مختلف میڈیم کے فنکاروں کی ایک تصویری نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح فرانس کے قونصل جنرل فرانسا ڈیلا رسو نے کیا۔ اس موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ کی چیف ایگزیکٹو آفیسر یاسمین حیدر بڑی تعداد میں معروف صحافی اور معززین شہر شریک تھے۔ شرکاء کے لئے ہائی ٹی کا انتظام تھا۔

ایچ ایس وائی لان کی افتتاحی نمائش

حسن شہریار یاسین اور اتحاد ٹیکسٹائلز نے گزشتہ دنوں لاہور' کراچی اور فیصل آباد میں بیک وقت اپنی لان کی افتتاحی نمائش کا انعقاد کیا۔ کراچی میں منعقدہ تقریب میں ایچ ایس وائی موجود تھے۔ تقریب میں لوگوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہوں نے ایچ ایس وائی کی پیش کش کو بے حد سراہا۔ شرکاء کو لوازمات سمیت مشروبات پیش کئے گئے۔

اونٹر پرینیور آرگنائزیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اونٹر پرینیور آرگنائزیشن لاہور چیپٹرز کی جانب سے گزشتہ دنوں ''لاہور مجلس'' کے عنوان سے دوروزہ کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں چوہدری سرور' حنا ربانی کھر' میاں محمد منشاء سمیت دنیا بھر سے آئے ہوئے کاروباری شخصیات جو اونٹر پرینیور آرگنائزیشن کے ممبران بھی ہیں اور عمائدین شہر شریک ہوئے۔ اس تقریب کے دونوں دنوں میں شاندار عشائیوں کا اہتمام کیا گیا' جس میں شرکاء کو پہلے روز یوسف صلاح الدین کی حویلی پر محفل موسیقی کے ہمراہ جب کہ دوسرے دن حضوری باغ لاہور میں پاکستان کے روایتی کھانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔

نیا ناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد

مصالحہ کی جانب سے نیا ناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔ شہریوں کی بڑی تعداد نے پرجوش انداز میں فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر مصالحہ کے شفیس ردا آفتاب' زبیدہ طارق اور گلزار نے براہ راست کوکنگ کا مظاہرہ کیا' جب کہ کرن خان دلچسپ انداز میں میزبانی کے فرائض انجام دیتی رہیں۔ فیسٹول میں آنے والوں کو اپنے پسندیدہ شیفس سے ملاقات کا موقع ملا۔ یہاں آنے والوں کو فوڈ کورٹ میں مزے دار کھانے پینے کے اسٹال' بچوں کے لئے جھولے اور جمپنگ کیسل سمیت دیگر چیزوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔ فیسٹول کے اختتام پر سجاد علی سمیت دیگر فنکاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔

انڈے صحت کے لئے انتہائی مفید

انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے

انڈوں کو ہمیشہ سے ہی صحت کے لئے مفید قرار دیا جاتا رہا ہے اب نئی طبی تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ انڈے دودھ کے بعد دل اور دماغ کے لئے سب سے عمدہ متوازن اور طاقت ور غذا ہیں۔ ایک نیم برشت (ہاف بوائل) انڈے کی زردی میں گوشت کے برابر غذائیت اور خون پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

قدرے چکنائی کے علاوہ انڈے میں چونا کیلشیم فولاد فولیٹ حیاتین بی 12 فاسفورس لائبو فلاوین اور گندھک کے علاوہ حیاتین اے اور ڈی وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ انڈوں میں اور متعدد قسم کے امینو ایسڈز ہوتے ہیں جو جسم کی نشوونما میں مدد کرتے ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ ایک انڈے میں اوسطاً 85 حرارے فی 100 گرام ہوتے ہیں۔ ایک بڑے انڈے میں جمنے والی چکنائی صرف 2 فیصد ہوتی ہے جو صرف اس کی زردی میں ہوتی ہے انڈے کی سفیدی خالص لحمیات کی بنی ہوتی ہے۔ ہر انڈے میں اس کی مقدار 6 گرام ہوتی ہے۔

انڈے قدرت کی طرف سے لحمیات کے حصول کا بڑا ذریعہ ہیں جو دماغ اور پٹھوں کی نشوونما کے لئے اہم ہیں۔ انڈے کے استعمال سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے جبکہ بصارت کی کمزوری کے عمومی عوامل میں بھی انڈے کا استعمال مفید اثرات ظاہر کرتا ہے۔

بچوں کو انڈے کھلانے سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ بصارت کی خامیاں بھی دور ہوتی ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی 60 فیصد چربی خشک تیزابی (unsaturated) حالت میں ہوتی ہے جو چربی کی تر تیزابی حالت (saturated) کے مقابلے میں مفید ہے۔ انڈے کا حلوہ غذائیت کی فراہمی کے ساتھ جسم کو فربہ اور صحت مند کرتا ہے۔ اس کی زردی گرتے بالوں کا موثر علاج ہے۔ اگر بچوں کو دست لگ جائیں اور غذا ہضم نہ ہو رہی ہو تو ایک پیالی پانی میں ایک انڈے کی سفیدی پھینٹ کر یکجان کریں پھر تھوڑی سی چینی ملا کر بچوں کو دیں فوری آرام آجائے گا۔

امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک عام انسان کو ہفتے میں 4 انڈے کھانے چاہئیں۔ جاپان میں ہونے والی ایک تحقیق اور جائزے کے مطابق جاپان میں ہر فرد سالانہ 328 انڈے (اوسطاً) کھاتا ہے لیکن اس کے باوجود ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح امریکہ کے شہریوں کے مقابلے میں کم پائی گئی ہے۔ جاپانیوں میں امریکہ کے مقابلے میں امراض قلب سے زیادہ محفوظ پائے گئے اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جاپانی مچھلی اور سویابین زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح انڈے کے ساتھ پیاز اور لہسن کے استعمال سے بھی کولیسٹرول کی سطح کم رکھی جا سکتی ہے۔

انڈے میں پائے جانے والے لیوٹن (lutein) اور کسینتھن کیراٹائنڈ آنکھوں کو کیٹرک کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک انڈے میں تقریباً 212 ملی گرام مفید کولیسٹرول پایا جاتا ہے جسے کھانے سے خون میں مضر کولیسٹرول کا اضافہ نہیں ہوتا۔ انڈوں میں پایا جانے والا کولیسٹرول ایچ ڈی ایل قسم کا ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصاندہ نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی بیماری اور دیگر کئی بیماریوں کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ لحمیات انسانی جسم کے نشوونما کا بنیادی عنصر ہیں خصوصاً بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ انڈے کولین (choline) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جس سے سینے کے سرطان کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ انڈے کی ایک زردی میں تقریباً 300 مائیکروگرام کولین پایا جاتا ہے جو دماغ عصبی نظام اور دوران خون کے نظام کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

زیادہ اُبلا ہوا انڈہ دیر سے ہضم ہوتا ہے۔ اس لئے انڈے کو صرف اس حد تک اُبالنا چاہئے کہ اس کی سفیدی جم جائے مگر زردی نہ جمے۔ طبی ماہرین کے مطابق کچا انڈہ استعمال کرنے سے پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں خصوصاً کم عمر یا بڑھتے ہوئے بچوں کو انڈہ دیتے ہوئے اس بات کی تسلی کر لینی چاہئے کہ وہ اچھی طرح پکے ہوئے ہیں۔ انڈے کے استعمال کی ممانعت تجویز کرنے والے طبی ماہرین اس میں پائے جانے والے کولیسٹرول کو موضوع بحث بناتے ہیں جو بڑی یا کم عمر افراد میں عارضہ قلب کا باعث بنتا ہے تاہم تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مرغی اور مرغے کو اکٹھا رکھنے سے حاصل ہونے والے انڈوں میں مضر صحت کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ بے شمار فوائد کے ساتھ ساتھ انڈے بعض حالتوں میں نقصان دہ بھی ہیں مثلاً اگر آپ کو تیزابیت کی شکایت ہے تو انڈہ مت استعمال کریں۔ اسی طرح گردے کی پتھری قولنج بدہضمی اور برص جیسے امراض میں انڈے سے پرہیز بہتر ہے۔ ■

نگاہیں روشن، بینائی تیز

آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر اچھی ہوجاتی ہے' آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی' کالی مرچ اور مصری ملا کر چاٹیں

اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان میں سے ایک نعمت قوت بصارت بھی ہیں لیکن بعض افراد اس کی صحت مندی پر بالکل دھیان نہیں دیتے' جس کی وجہ سے ان کی آنکھیں جلد خراب ہوجاتی ہیں۔ آنکھیں بھی جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح بھرپور توجہ چاہتی ہیں انہیں اگر درست رکھنا ہے تو اس کا واحد طریقہ ان کی مناسب دیکھ بھال ہی ہے۔ ذیل کی سطور میں بینائی کو روشن رکھنے کے حوالے سے چند کارآمد نکات درج ہیں۔ امید ہے کہ انہیں آزمانے سے آپ نہ صرف اپنی بینائی میں نمایاں فرق محسوس کریں گے بلکہ آنکھیں اُجلی اور روشن بھی رہیں گی۔

☆ کھیرے کے قتلے کاٹ کر 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھیں انہیں ہٹا کر سادہ پانی سے آنکھیں دھولیں۔ آنکھوں کی چمک بڑھانے کے لئے یہ نسخہ بہترین ہے۔

☆ صبح کے وقت عرق گلاب کے چھینٹے آنکھوں پر مارنے سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر تیز ہوتی ہے۔

☆ پانی اُبال کر ٹھنڈا کرلیں اس میں نمک ڈال کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں' روزانہ اس پانی سے آنکھیں دھوئیں۔ چند ہی روز میں آنکھیں روشن محسوس ہوں گی۔

☆ نیم گرم دودھ میں روئی بھگو کر چند منٹ آنکھوں پر رکھیں' پھر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس عمل سے آنکھوں میں قدرتی چمک اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔

☆ 15 بادام' 2 چائے کے چمچے سونف' 3 کالی مرچوں کو نہار منہ ایک گلاس دودھ کے ہمراہ چبا کر کھالیں۔

☆ پھول گوبھی کا رس پینے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ آنکھوں کے گرد اگر اندھیرا آجاتا ہو تو کچے آنولے کا رس پانی میں ملا کر 4 دن تک صبح و شام پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ تازہ دودھ چھان کر بغیر گرم کئے ہوئے مصری یا شہد بھگی ہوئی 20 کشمشوں کا پانی ملا کر 40 دن تک پینے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔

☆ بیر خون کو صاف کرنے اور آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرنے کے حوالے سے معروف ہے موسم میں بیر ضرور کھائیں۔

☆ آنکھیں اگر کمزور ہیں تو ٹماٹر کھائیں۔

☆ گاجر اور پالک کا رس ملا کر پینے سے آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔

☆ آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی' کالی مرچ اور مصری ملا کر چاٹیں۔

☆ پسی ہوئی کالی مرچ کو گھی میں ملا کر چاندنی رات میں رکھیں۔ اس آمیزے میں سے آدھا چائے کا چمچہ روزانہ کھائیں۔

☆ ہرے دھنیے کو کچے آنولے کے ساتھ پیس کر کھائیں۔ اس سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

☆ پالک کا رس پئیں۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ■

تیل کے چند قطروں کا کمال

قلوپطرہ کے تیل میں استعمال ہونے والے تیل گھی اور چربی کی طرح جمتے نہیں تھے' اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چکنی رہتی تھی

حسین بننے کی خواہش انسان سے ہزاروں روپے خرچ کرانے کی استطاعت رکھتی ہے۔ ہم میں سے بہت اکثریت خود کو دوسروں سے نمایاں اور بہتر دکھانے کے لئے کسی' بھی حد تک جانے کے لئے تیار رہتی ہے۔ اِدھر حسن میں نکھار کے حوالے سے کسی نئی چیز کا اشتہار آنا شروع ہوا نہیں' اُدھر لوگوں نے اسے خریدا نہیں۔ یہ سوچے سمجھے بغیر کہ مذکورہ شے ان کے لئے موزوں ہے بھی یا نہیں؟ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ نقصان اٹھا لیتے ہیں اس لئے بہتر یہ ہے کہ ہر چیز کی طرف نہ بھاگیں۔ اس حوالے سے ہم ہمیشہ گھریلو نسخے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ باورچی خانے کی الماری میں موجود تیل' نمک' دودھ' دہی' سرکہ' خمیر اور مختلف مصالحے' یہاں تک کہ دالیں بھی صحت اور حسن کی بحالی اور انہیں برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوسکتی ہیں۔ یہ اشیاء چونکہ خود خریدی جاتی ہیں اور انہیں خود ہی تیار کیا جاتا ہے اس لئے ان کے خالص اور مفید ہونے میں کسی شک وشبے کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی' اس کے علاوہ یہ کسی اضافی خرچ کے بغیر تیار ہو جاتی ہیں۔

مصر کی ملکہ قلوپطرہ کے پرکشش حسن کا راز اس کی صاف ستھری اور دمکتی جلد میں پوشیدہ بتایا جاتا ہے۔ قلوپطرہ اپنے حسن میں اضافے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے روزانہ جس تیل کی مالش کراتی تھی وہ تل اور زیتون کے تیل میں مشک شامل کر کے تیار کیا جاتا تھا۔ آج کل مشک کا ملنا تقریباً ناممکن ہے' اس کی جگہ پسا ہوا زعفران' پسی ہوئی ہلدی اور خوشبو کے لئے صندل کا تیل شامل کیا جا سکتا ہے۔ قلوپطرہ کی خادمائیں تیل کو اچھی طرح جذب کرنے کے بعد جھانویں کی طرح کے ایک کھردرے آلے سے اس کی جلد پر لگے فاضل تیل کو رگڑ کر دور کیا کرتی تھیں۔ اس عمل سے کھال کے مردہ خلیات نکل جاتے اور نئی کھال نکھر آتی تھی۔ روغن قلوپطرہ کی تیاری میں استعمال ہونے والے دونوں تیلوں کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ گھی اور چربی کی طرح جمتے نہیں ہیں' اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چکنی رہتی ہے۔

قدیم حکماء کی طرح آج کے جرمن اور سوئس طبی ماہرین بھی ان تیلوں کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں' تاہم ان کے مطابق ان تیلوں کی محض مالش کافی نہیں ہے۔ جلد کو اندر سے نکھارنے کے لئے سبزیوں کے سلاد پر تل یا زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچہ 2 چائے کے چمچے ڈال کر استعمال کریں۔ یورپ میں تو ان کے کیپسول بھی دستیاب ہیں' جنہیں خواتین کھانے کے علاوہ توڑ کر اپنی جلد میں جذب کرتی ہیں۔ ان ممالک میں پلاسٹک کے ایسے آلے بھی دستیاب ہیں جو تیل لگی ہوئی جلد پر جھانویں کی طرح پھیرنے سے جلد کے مردہ خلیات تیل کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل خاص طور پر خشک موسم اور خشک جلد کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں زیتون کے تیل کے بجائے سورج مکھی کا تیل بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اسی تیل میں حیاتین ای کے کیپسول اور بادام کے تیل کو شامل کر کے مالش کرنے سے بھی جلد کی خشکی' کھردرے پن اور جھریوں سے نجات مل جاتی ہے۔ جی چاہے تو اس میں اپنی پسندیدہ خوشبو بھی شامل کر لیجئے۔ تیلوں کا تناسب کچھ اس طرح سے ہونا چاہئے' زیتون کا تیل 6 چائے کے چمچے' سورج مکھی کا تیل 3 چائے کے چمچے اور حیاتین ای کے تیل کے 10 کیپسول (200 ملی گرام) ملا کر بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس کے 7 سے 8 قطرے چہرے اور گردن پر اچھی طرح سے جذب کر کے ½ گھنٹے بعد گندم کے آٹے سے مالش کریں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔ چند ہی دنوں کے بعد جادوئی تبدیلی نظر آئے گی۔ اگر بالوں میں خشکی ہو تو اسی تیل کی چند بوندیں جڑوں میں جذب کر لیں' چند ہی دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔ مہنگی کریموں کے بجائے اس سستے نسخے کو ایک بار آزمائیں ضرور۔ ■

بادام کھائیں بھی اور لگائیں بھی

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے' اس کے تیل کی مالش سے جلد پر نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے

بادام زمانہ قدیم سے ہی ایک انتہائی مقبول خشک میوہ رہا ہے۔ قدیم مصر اور یونان میں بادام کا استعمال صرف بادشاہوں اور امراء تک محدود تھا۔ کیوں کہ یہ ایک متبرک میوہ سمجھا جاتا تھا اس لئے عوام کی اس تک رسائی نہ تھی۔ یونان کے مشہور حکیم تافرسطس کی تالیفات میں بادام کا ذکر اکثر مقامات پر ملتا ہے۔ مصری آثار قدیمہ کی کھدائی کے وقت ماہرین کو ایک ایسی صندوقچی ملی جس میں بادام محفوظ تھے' جنہیں عراق کے عجائب گھر میں نمائش کے لئے رکھ دیا گیا۔ بادام کا تذکرہ انجیل میں بھی آیا ہے۔ عباسی خلیفہ معتصم باللہ نے اسپین کے عیسائی حکمران فرڈینینڈ کو تحفے کے طور پر بادام کی گریوں سے بنی شطرنج بھیجی تھی۔ بادام کو قدیم مسلمان مٹھائیوں اور حلووں کے علاوہ گوشت کی بعض اقسام میں استعمال کیا کرتے تھے۔ بادام کو اردو ادب میں بطور تشبیہات استعمال کیا گیا۔ برصغیر پاک و ہند میں بادام کی پسندیدگی کا یہ عالم ہے کہ بادامی آنکھیں شعراء کا محبوب و پسندیدہ موضوع رہیں۔

بادام کو متعدد امراض میں بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ عام خیال ہے کہ یہ چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں' اسی وجہ سے یہ عارضہ قلب میں مبتلا افراد کے لئے نقصان دہ ہیں' تاہم جدید تحقیق کے مطابق بادام خون میں کولیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔ اس اعتبار سے یہ دل کی تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہوسکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ روزانہ 85 گرام بادام استعمال کرنے والوں کے جسم میں کولیسٹرول کی سطح 14 فیصد تک کم ہوجاتی ہے۔ بادام میں چکنائی کے علاوہ لحمیات کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ دیگر معدنیات میں ریشے' کیلشیم' میگنیشم' پوٹاشیم' حیاتین ہ (E) اور دیگر غیر تکسیدی اجزاء شامل ہیں۔

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے۔ چہرے اور جلد پر اس کے تیل کی مالش سے نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے' اسی لئے دنیا بھر میں حسن کی افزائش کے لئے بادام کے تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔ بادام کا تیل چہرے کے کیل مہاسے داغ دھبے' جھائیاں اور کھردرا پن دور کرتا ہے۔ چہرے کی خشک جلد اور کھلے ہوئے مساموں کی صورت میں روزانہ سونے سے پہلے بادام کے تیل سے مالش فائدہ مند ہوتی ہے۔

لپ اسٹک لگانے سے ہونٹ خشک ہوجاتے ہیں۔ ایسے میں اگر لپ اسٹک لگانے سے پہلے تھوڑا بادام کا تیل ہونٹوں پر لگا لیا جائے تو ہونٹوں پر خشکی کا احساس نہیں ہوتا۔

چہرے کو چمک دار بنانا ہو تو گلاب کے عرق میں بادام کا تیل ملا کر رات کو مالش کی جائے تو چہرہ پر رونق آجاتی ہے۔ ہونٹوں کی سیاہ رنگت ختم کرنے کے لئے روزانہ رات کو سونے سے قبل ہونٹوں پر بادام کا تیل لگائیں۔ خشکی کی وجہ سے چہرہ کی رنگت خراب ہوگئی ہو تو چہرے پر بادام کے تیل کی مالش کریں۔

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کرنے کے لئے انگلی پر روغن بادام لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے باہر کی طرف مالش کریں۔

رنگت نکھارنے اور چہرہ شاداب بنانے کے لئے ایک باریک پسا ہوا سیب' 8 قطرے کیلے کے ہرے پتوں کا رس' 8 قطرے لیموں کا رس اور 4 قطرے عرق گلاب ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے پر ملیں اور صبح تازہ پانی سے دھولیں۔

رنگ گورا کرنے کے لئے 4 باداموں کو رات میں پانی میں بھگودیں' صبح انہیں چھیل کر پیس لیں۔ اس میں بیسن اور دودھ ایک' ایک چائے کا چمچہ اور 4 قطرے لیموں ملا کر چہرے پر لگائیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

چہرے پر چمک لانے کے لئے ایک کھانے کا چمچہ سوکھا ہوا دودھ' ایک کھانے کا چمچہ لیموں کا رس اور 2 کھانے کے چمچے بادام کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں اور 15 سے 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ اس سے نہ صرف چہرے پر چمک آجائے گی بلکہ چہرہ نکھر جائے گا۔

اگر چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہوں تو بادام کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں۔ ■

گرم موسم میں ٹھنڈا تربوز کھائیں

تربوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے

سرخ سرخ اور تر و تازہ تربوز کا شمار ایسے پھلوں میں ہوتا ہے جو گرمی کی حدت کے اثرات سے محفوظ رکھنے کے ساتھ دیگر کئی فوائد کا بھی حامل ہے۔ تربوز کو اگر رب تعالیٰ کی جانب سے انسانوں کے لئے گرمی کا تحفہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

یہ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوتر ے جبکہ رنگت کے اعتبار سے سبز ہوتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر علاقے میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان، بھارت، شمالی بنگال اور افغانستان میں اس کی بطور خاص کاشت کی جاتی ہے، اس کے علاوہ یہ شام اور فلسطین میں بھی پایا جاتا ہے۔ تربوز کے گودے کی رنگت سرخ، ذائقہ شیریں اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج میں "کوکر بوٹرین" نامی خاص جز ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کہتی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی کو دور کرنے کے لئے یہ جز نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ تربوز میں ایک خاص قسم کا جز "گلٹاتھی اون" بھی ہوتا ہے، جو سرطان کو بے بس کر دیتا ہے۔ تربوز کے استعمال سے آنتوں کی سختی میں کمی آتی ہے اور شریانوں کی لچک بھی قائم رہتی ہے۔

تربوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے۔ اس میں 29 فیصد پانی تازگی بھرا احساس دلاتا ہے اور موٹاپے سے روکتا ہے۔ تربوز جسم میں جمع شدہ چربی کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں شامل لائیکوپین دل کے سخت پٹھوں کو فعال بنانے اور خون کا بہاؤ بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لائیکوپین ہمارے جسم میں آسٹیوپوروسس (ایک ایسی بیماری جو ہڈیوں کو کمزور کرتی ہے) کی نشوونما روکنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی بھرپور غذائیت پائی جاتی ہے جو ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھتے ہیں۔ تربوز کا استعمال پوٹاشیم اور کیلشیم کے حصول میں آسانی پیدا کرتا ہے جو جسم کی ہڈی اور جوڑوں کو مضبوط بنانے کے لئے نہایت اہم ہیں۔ اس میں شامل پانی کا اعلیٰ مواد جگر اور گردوں پر دباؤ کم کرتا ہے۔ کیفین پر مشتمل کھانے کی اشیاء کے برعکس تربوز جسم پر جبری اخراج کا سبب نہیں بنتا۔

تربوز کا سرخ رنگ "بیٹا کروٹین" سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں حیاتین الف تبدیل کرتا ہے۔ یہ عمر کی وجہ سے آنکھوں کی بیماریوں کو قدرتی طور پر روکنے میں مدد کرتا ہے۔

تربوز میں موجود حیاتین جسم کے مدافعاتی عمل کو بہتر بناتے ہیں، غیر تکسیدی اجزاء کے لئے فعال کردار ادا کرتا ہے اور اسے توانائی بخشتا ہے۔ یہ نہ صرف ہمارے جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے کے لئے کام کرتا ہے بلکہ خلیوں کی مرمت کر کے زخموں کو تیزی کے ساتھ بھرتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں تربوز کا استعمال صحت کے ساتھ ساتھ روح کو تازہ رکھنے کے لئے مفید تو ہے ہی لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کے بیج کے بھی بے شمار فوائد ہیں۔ ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک تازہ تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس اور جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج میں شامل فولاد، پوٹاشیم اور حیاتین بالوں کو مضبوط بناتے ہیں اور چہرے کے داغ دھبے دور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کے کثرت استعمال سے جوڑوں کے درد اور بلغم کے امکانات ہوتے ہیں، اس لئے تربوز کو اعتدال سے کھانا چاہئے۔ تربوز کھانے کے فوری بعد سکنجبین، دہی اور کوئی شربت یا چائے وغیرہ کسی بھی قسم کی چیز استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ خالی پیٹ میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ تربوز کو شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو موثر ہوتا ہے جب کہ چاول کے ساتھ اس کا استعمال مضر ہے، یعنی چاول کھانے سے پہلے یا اس کے فوراً بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے۔ ■

پھل کھائیں، فشارِ خون بھگائیں

جدید طبی تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے

فشارِ خون ایک ایسی بیماری ہے جو مختلف جان لیوا امراض کا سبب بن جاتی ہے۔ اس مرض کا سب سے بڑا سبب بڑھا ہوا کولیسٹرول ہے جو ایک چربیلا، نرم اور ملائم مادہ ہے۔ کولیسٹرول کی متعین مقدار انسانی صحت کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے مگر اس میں اضافہ خون کی شریانوں کی دیواروں پر جم کر انہیں تنگ کر دیتا ہے۔ کولیسٹرول کی شرح میں اضافے کا بڑا سبب غیر صحت بخش غذاؤں کا بہت زیادہ استعمال ہے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے۔ بطور خاص درج ذیل پھلوں میں شامل حیاتین، معدنیات اور غیر تکسیدی اجزا، جسمانی دفاعی نظام کی فعالیت کے ساتھ کولیسٹرول کو صحت مند شرح پر بھی رکھتے ہیں۔

اسٹرابیری

حالیہ طبی تحقیق کہہ رہی ہے کہ اسٹرابیری کا روزانہ استعمال جسم کے لئے نقصان دہ کولیسٹرول کی دورانِ خون میں شرح کو 4 سے 10 فیصد تک کم کرتا ہے۔ یہ ایسے غیر تکسیدی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جو سرطان اور امراضِ قلب سمیت متعدد بیماریوں سے تحفظ دینے کے لئے اہم ہیں۔ اس کے استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

سُرخ انگور

کولیسٹرول کی شرح میں کمی چاہیے تو سرخ انگور ضرور استعمال کریں، اُن میں ریشے کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے بیج اور چھلکے نظامِ ہضم کو بہتر بناتے ہیں۔ طبی تحقیقی رپورٹ کے مطابق سرخ انگوروں کا 6 ہفتوں تک روزانہ استعمال مضرِ صحت کولیسٹرول کی شرح میں 14 فیصد تک کمی لاتا ہے۔

مالٹے

مالٹے نہ صرف کولیسٹرول کی شرح کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں بلکہ انہیں نظامِ ہضم کا حصہ بنا کر دورانِ خون میں منتقل کر دیتے ہیں۔ مالٹے اور اُن کے جوس میں موجود حیاتین سی کئی دیگر امراض سے تحفظ دینے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔

لیموں

لیموں میں موجود حیاتین سی کی بڑی مقدار جسم میں مضرِ صحت کولیسٹرول کی مقدار کو قابو میں رکھتی ہے۔ اس میں شامل ریشے نظامِ ہضم کو بہتر بنا کر کولیسٹرول کی شرح بڑھنے کا امکان کم کرتے ہیں۔

گریپ فروٹ

گریپ فروٹ مضرِ صحت کولیسٹرول کی شرح کم رکھتا ہے اور چربی کو گھلاتا ہے۔

بلیو بیری

بلیو بیری دماغی طاقت کو بڑھاتی ہے، سرطان سے تحفظ دیتی ہے، جسمانی سوجن کو دور کرنے کے علاوہ کولیسٹرول کی شرح کو بھی معمول پر رکھتی ہے۔ یہ دورانِ خون میں چربی کے خلیات کو منتشر کر کے کولیسٹرول کی شرح کو نقصان دہ حد تک بڑھنے نہیں دیتی۔

خوبانی

خوبانی ایسے اجزاء سے بھرپور پھل ہے جو دورانِ خون میں مضرِ صحت کے بجائے فائدہ مند کولیسٹرول کو بڑھاتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء کی بڑی مقدار دیگر متعدد امراض سے بھی تحفظ دیتی ہے۔

سیب

روزانہ ایک سیب کھانے سے مضرِ صحت کولیسٹرول کی شرح کم ہوتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ سیب میں شامل غیر تکسیدی اجزاء کولیسٹرول کو شریانوں میں اکٹھا نہیں ہونے دیتے۔ ■

مصالحہ ٹپس

☆ ہونٹوں کو پتلا بنانے کے لیے ایک چٹکی پسی ہوئی پھٹکری میں 2 قطرے گلاب کا عرق اور 2 قطرے لیموں کا رس ملا کر دن میں 2 سے 3 بار ہونٹوں پر لگائیں۔ اس عمل سے موٹے ہونٹ پتلے ہوجاتے ہیں۔

☆ چہرے کے کیل مہاسوں سے نجات کے لیے لسی میں تھوڑی سی دہی کی بالائی ملائیں۔ اس آمیزے کو روزانہ صبح اسے چہرے پر لگا کر 15 منٹ کے لیے چھوڑ دیں۔ چند ہی دنوں میں چہرہ صاف اور دلکش ہوجائے گا۔

☆ اگر چہرے پر جھریاں نمودار ہورہی ہیں تو دیر نہ کیجئے۔ انڈے کی سفیدی پھینٹ کر اسے پورے چہرے پر پھیلا لیں۔ سوکھ جائے تو نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ ہفتے میں ایک بار اس عمل کو دہرانے سے چہرے کی جھریاں دور ہوجاتی ہیں۔

☆ بعض لوگوں کی رنگت تو صاف ہوتی ہے لیکن ان کی گردن سیاہ ہوتی ہے۔ گردن اگر پیدائشی طور پر کالی ہو تو اس کا کوئی علاج نہیں لیکن اگر کالے پن کی وجہ دھوپ ہو تو کم از کم ایک ماہ تک روزانہ دہی کی ملائی کو گردن پر لگائیں۔ نمایاں فرق محسوس کریں گے۔

☆ چھائیاں دور کرنے کے لئے سونف کو رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح نہار منہ سونف کے پانی میں شہد ملا کر مسلسل استعمال کریں۔ کیلے کے چھلکوں کو چھائیوں پر مسلیں۔ چند ہی روز کے بعد چھائیاں کم ہوتی نظر آئیں گی۔

☆ اپنے ٹوتھ برش کو پہلے لیموں کے رس پھر سوڈا بائی کاربونیٹ میں ڈبو کر اس سے دانتوں کو برش کریں۔ دانت موتیوں کی طرح جگمگا اٹھیں گے۔

☆ آدھے کپ تازہ دودھ میں ایک چمچ شہد کو ملائیں اور اس بیوٹی ماسک کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ یہ فوری جگمگاہٹ کے حصول کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اس کے نتائج آپ کو حیرت میں مبتلا کردیں گے۔

☆ انڈے کی سفیدی و شہد کا فیس ماسک جادوئی اثر کرتا ہے بس آپ کو ایک انڈے کی سفیدی اور ایک چائے کا چمچہ شہد کسی پیالی میں ملالیں اور پھر اسے آہستگی سے اپنے چہرے سے گردن تک پالش کی طرح لگانا ہے، جس کو دھونے کے بعد آپ جگمگاتی روشن جلد کو دیکھیں گے۔

☆ کھیرے اور آلو کو کدوکش کر کے اس کے پانی کو روئی کی مدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ ہفتے میں 4 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے آنکھوں کے گرد حلقے ختم ہوجائیں گے۔

☆ ایک چائے کا چمچہ لیموں کا رس، 2 چائے کے چمچے زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچہ بادام کا تیل ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے اور ہاتھوں پر ملیں، چند دنوں میں رنگت نکھر جائے گی۔

ٹوٹکے

چکنی جلد کو دھونے کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو اسے دھونے کے لئے چہرے کو جب بھی دھوئیں صابن کی جگہ بیسن استعمال کریں اور پھر عرق گلاب لگالیں۔ اگر آپ کی جلد پر میک اپ پھیل جاتا ہے تو پھر آپ کو چاہئے کہ میک اپ کرنے سے پہلے برف کی ڈلی کو چہرے پر خوب رگڑیں' اس کے بعد میک اپ کریں۔

منہ کے چھالے ختم کرنے کے لئے

اگر منہ میں چھالے ہوجائیں تو ایک کیلے کو ایک پیالی دہی میں ملا کر منہ کے چھالے ٹھیک ہوجائیں گے۔ اس کے علاوہ متاثرہ حصے پر گلیسرین بھی لگائیں۔

صاف ستھرے اور خوبصورت پیروں کے لئے

ایک سفید شلجم کو چھیل کر پانی میں اُبال لیں۔ جب گل جائے تو شلجم کو اسی پانی میں کچل لیں۔ اس میں شیمپو ملا کر ٹب میں ڈالیں اور تھوڑا سا مسٹرڈ پاؤڈر بھی شامل کردیں۔ اس پانی میں پیر ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ برش کی مدد سے پیروں کے ناخن صاف کریں' جھانویں سے پیر رگڑیں اور تولئے سے پیر سکھالیں۔ تھوڑی سی ویسلین میں تھوڑی سی گلابی لپ اسٹک ملا کر ایڑیوں اور انگلیوں کے درمیان لگائیں اور موزے پہن لیں' صبح اُٹھ کر پیر دھولیں۔ 3 سے 4 مرتبہ کے عمل سے ہی آپ کے پیر خوبصورت ہوجائیں گے۔

وزن کم کرنے کے لئے

وزن کم کرنے کے خواہشمند اپنے ناشتے اور کھانے میں بند گوبھی شامل کریں۔ بند گوبھی موٹاپا کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

دانتوں کے درد سے محفوظ رہنے کے لئے

کتھے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں۔ یا پھر امرود کے پتے اُبالیں اور اس پانی سے کلی کریں' دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے

بہت سے بچے بڑھتی عمر کے باوجود بستر پر پیشاب کردیتے ہیں۔ ایک کھانے کا چمچہ سفید تل لے کر اسے بھونیں اور اسے ایک چائے کا چمچہ پسے ہوئے گڑ میں ڈال کر لڈو بنائیں اور اسے گرم لڈو بچے کو کھلادیں اور بچے کو کروٹ سے سلائیں۔